توني بوزان
مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً على المستوى العالم

الكتاب الأمثل لخرائط العقل®

أطلق العنان لقدراتك الإبداعية
قوِّ ذاكرتك
غيِّر حياتك





الكتاب الأمثل

لخرائط العقل



KOTOKHATAB



بسم الله الرحمن الرحيم

تـونـى بـوزان

مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً على مستوى العالم

الكتاب الأمثل لخرائط العقـل®

أطلق العنان لقدراتك الإبداعية
قوّ ذاكرتك
غيّر حياتك





للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية ، قطر ، الكويت والإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الانترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الأولى ٢٠٠٩

Originally published in English by HarperCollins Publishers Ltd under the title "The Ultimate Book of Mind Maps".

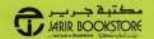
Mind Map® illustrations by Alan and Emily Burton.

المملكة العربية السعودية ص ب ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ – التلفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ – فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

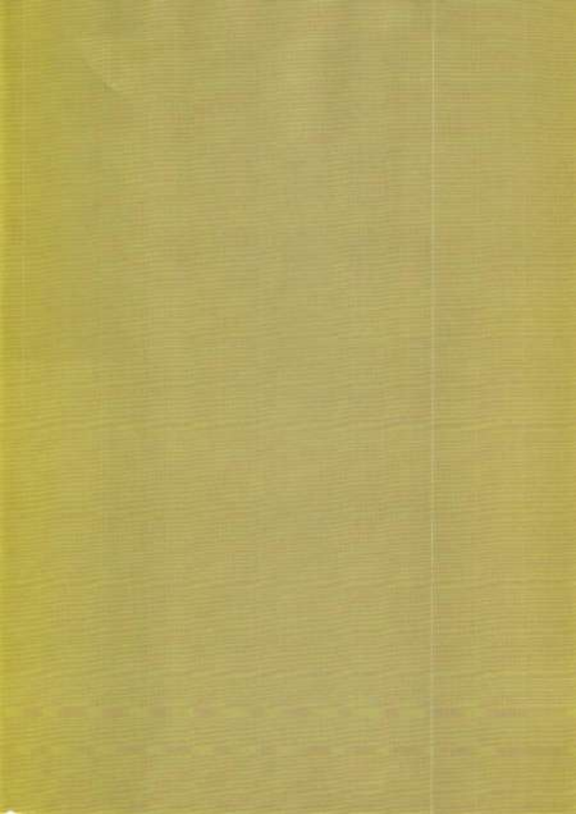
the ultimate book of mind maps®

unlock your **creativity**
boost your **memory**
change your **life**

tony buzan
with susanna abbott, creative editor







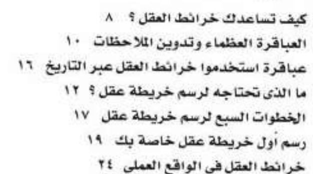


المحتويات



الفصل الأول

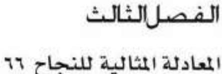
ما خريطة العقل ؟ ٢





الفصل الثانى

اعرف عقلك ، وأطلق العنان لقدراتك ٢٦

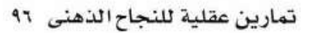
الفصل الثالث

المعادلة المثالية للنجاح ٦٦

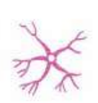




الفصل الرابع



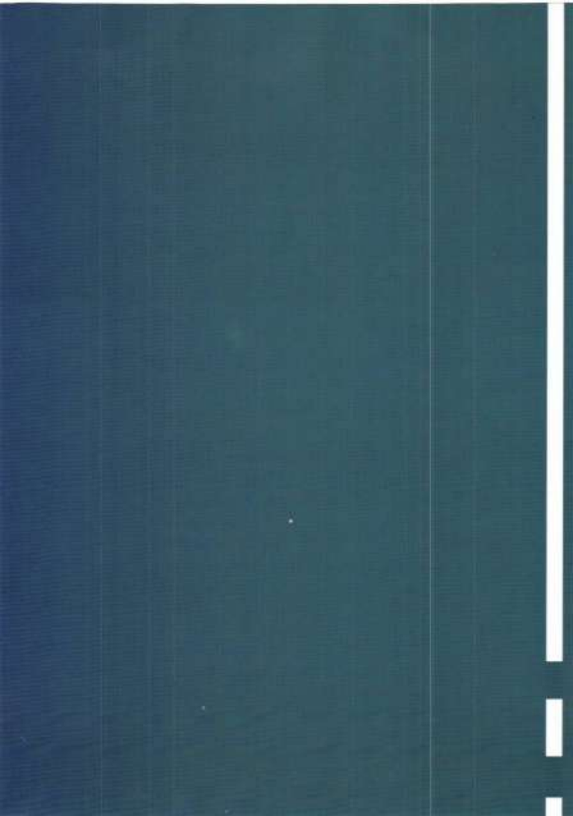
تمارين عقلية للنجاح الذهنى ٩٦

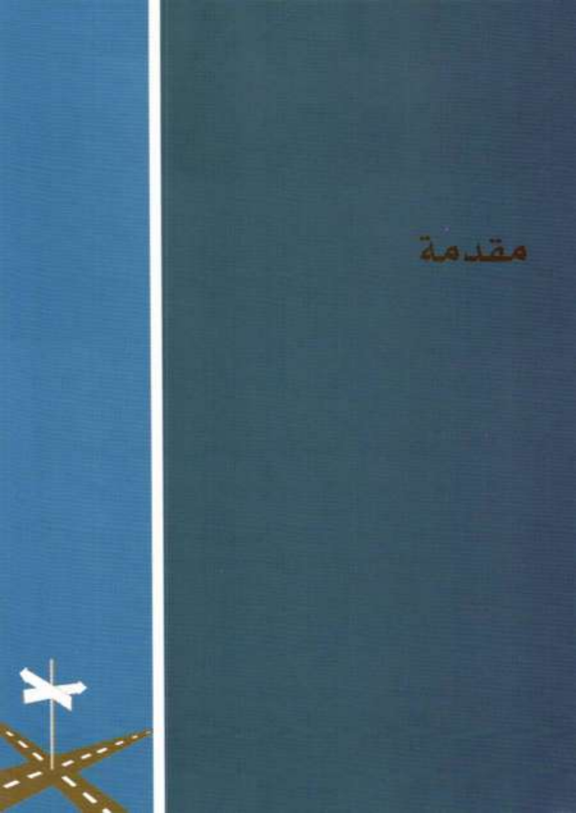


الفصل الخامس



الفصل السادس





مقدمة

هل تريد أن :

- تأتى بأفكار مبتكرة وحلول خلاقة ؟
- تتذكر المعلومات وتستحضرها وأنت تحت ضغط ؟
- تضع أهدافاً وتحققها ؟
- تغير حياتك المهنية وتبدأ مشروعك الخاص ؟
- تدير وقتك بكفاءة ؟
- تدير اللقاءات بكفاءة وسهولة ؟
- تخطط وتضع ميزانية لنفقاتك بطريقة مثالية ؟
- تلقى عروضاً تقديمية بثقة ؟
- توفر المزيد من الوقت المخصص لك ولأسرتك ؟
- تستمتع بالنجاح تلو الآخر فى حياتك ؟

إذا أجبت بـ " نعم " على أى من الأسئلة السابقة ، إذن فقد اخترت الكتاب المناسب ! حيث تعتبر خرائط العقل أداة فكرية فريدة من نوعها تبرز عبقريتك الفطرية ، وتمكنك من التفوق فى جميع المجالات فى حياتك . وهذا الكتاب الذى بين يديك يعتبر دليلاً متميزاً يبين لك كيفية استخدام هذه الأداة الرائعة .

الفصل الأول : ما خريطة العقل ؟ يقدم لك خرائط العقل وكيفية عملها ، وهو يتناول " قواعد " خرائط العقل الأساسية ، ويشرح لك ، تدريجياً ، كيفية رسم أول خريطة عقل خاصة بك .

الفصل الثانى : اعرف عقلك ، وأطلق العنان لقدراته ، يتناول بمزيد من العمق أسباب نجاح خرائط العقل ، وكيف تساعد مخك على التعلم والتفكير بإبداع . فكلما زاد فهمك لمخك وطريقة عمله ، سهل عليك مساعدته على العمل بأقصى طاقته .

الفصل الثالث : المعادلة المثالية للنجاح ، يستعرض كيفية التعلم ، ويقدم لك معادلة متكاملة للتعلم والنجاح ، والتي يمكنك استخدامها إلى جانب خرائط العقل ، وعن طريق استخدام معادلة النجاح " تيفكاس " " TEFCAS " وخرائط العقل يمكنك تحقيق النجاح على الدوام !

الفصل الرابع : تمارين عقلية للنجاح الذهني ، ينقب في عالم الإبداع ، ويبين لك كيف أن خرائط العقل هي الأداة النموذجية للتفكير الإبداعي ، كما يتناول أيضاً كيف أن مهارات الإبداع القوية سوف تساعدك على التذكر بسهولة ، كما يعطيك مبادئ مهمة خاصة بعملية التذكر يمكنك استخدامها بجانب خرائط العقل .

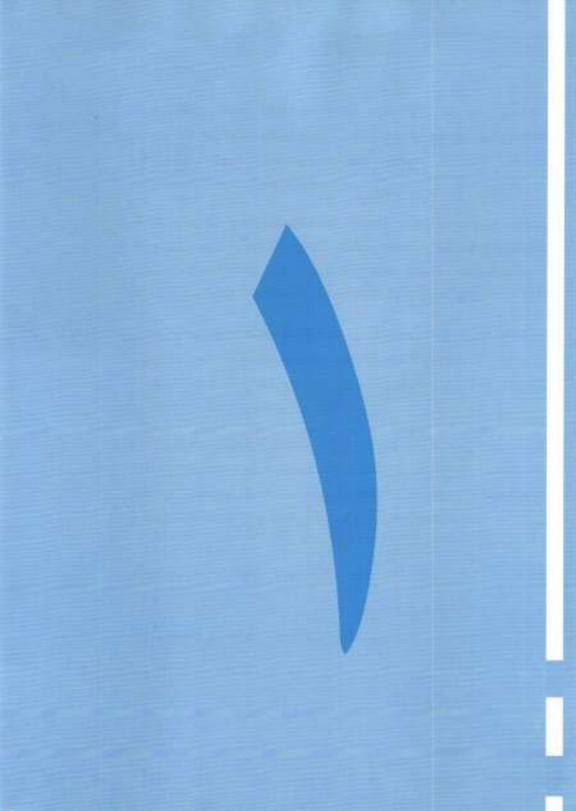
الفصل الخامس : اللياقة البدنية من أجل القوة الذهنية ، يلقي الضوء على أهمية اللياقة البدنية من أجل اللياقة الذهنية ، وهو يستعرض طرقاً مثالية لتحقيق التوازن بين التمارين الرياضية ، والنوم ، والتغذية السليمة ، ويبين لك كيف أن خرائط العقل يمكنها مساعدتك على تحقيق هذا التوازن .

وأخيراً ، **الفصل السادس : خرائط العقل للنجاح في الحياة اليومية** ، يتناول بعض الطرق الفعالة التي تمكنك من استخدام خرائط العقل في العمل ، واجتماعياً ، وفي تخطيط حياتك عموماً . استخدم خرائط العقل الواردة في هذا الفصل لتلهمك وتذكي خيالك الخلاق ، وتأكد من أنك ستظهر نبوغك في كل ما تفعله .

لقد غيرت خرائط العقل حياتي للأفضل بشكل رائع ومثير ، وأعرف أنها ستفعل نفس الشيء معك أنت أيضاً .

استعد للشعور بالدهشة ، الذي ستصنعه بنفسك !

توني بوزان



الفصل ١

ما خريطة العقل ؟

خريطة العقل هى " الأسلوب البديل الذى يستخدم جميع أجزاء المخ بدلاً من التفكير الخطى التقليدى ، (فهى) تأخذك فى كل الاتجاهات ، وتلتقط الأفكار من أية زاوية " .

" مايكل ميتشالكو " ، " Cracking Creativity "



إطلالة على
الفصل ١ :

كيف تساعدك خرائط العقل ؟

ما تحتاجه لرسم خريطة عقل

الخطوات السبع لرسم خريطة عقل

رسم أول خريطة عقل خاصة بك

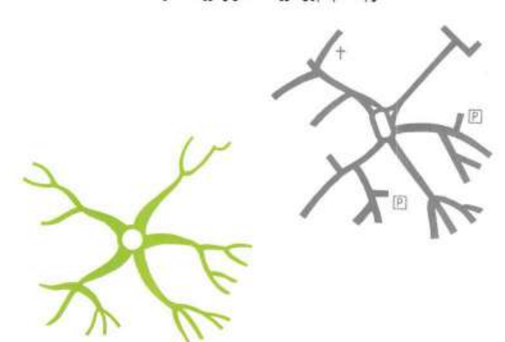


إن خريطة العقل هى أداة فكرية مثالية لتنظيم أفكارك ، وهى تماثل السكينة السويسرية !

إن خريطة العقل هى الطريقة الأسهل لتخزين المعلومات فى مخك ، واستخراجها منه ، إنها وسيلة إبداعية فعالة لتدوين الملاحظات التى " ترسم خرائط " لأفكارك ، وهى طريقة فى غاية البساطة .

إن خريطة العقل تشبه خريطة المدينة ، فمركز خريطة العقل يقابل مركز المدينة ، وهو يمثل فكرتك الأهم ، بينما تجد أن الطرق المتشعبة من المركز تمثل الأفكار الرئيسية فى عمليتك الفكرية ؛ أما الطرق الثانوية فتمثل أفكارك الثانوية ، وهكذا . كما أن الصور أو الأشكال الخاصة تمثل الأفكار ذات الأهمية الخاصة .

وجه الشبه بين خريطة العقل وخريطة المدينة



تماماً مثل خريطة الطريق ، فإن خريطة العقل سوف :

- تمكنك من إلقاء نظرة سريعة شاملة على موضوع كبير ، أو مسألة متشعبة .
- تمكنك من التخطيط للطرق التي ستتبعها أو اتخاذ القرارات ، وسوف تجعلك تعرف أين كنت ، وإلى أين أنت ذاهب .
- تجمع كميات كبيرة من المعلومات في مكان واحد .
- تشجعك على حل المشاكل بأن تسمح لك برؤية أساليب مبتكرة وجديدة .
- تمنحك متعة النظر إليها ، وقراءتها ، وتدبرها ، وتذكرها .

كما أن خرائط العقل تعد أيضاً أداة متميزة للذاكرة ، حيث تسمح لك بتنظيم الحقائق والأفكار بنفس الطريقة الفطرية التي يعمل بها العقل . وهذا يعني أن تذكر واستحضار المعلومات في وقت لاحق سيصير أمراً أسهل ، وأكثر فاعلية مقارنة باستخدام الأساليب التقليدية لتدوين الملاحظات .

كل خرائط العقل بها شيء مشترك ، حيث تستخدم الألوان في كل الخرائط ، وجميعها تتكون من فروع تتشعب من المركز ، وبها خطوط متعرجة ورموز وكلمات وصور موضوعة طبقاً لمجموعة من القواعد البسيطة ، والمتوائمة مع العقل . وباستخدام خرائط العقل يمكن أن تتحول قائمة طويلة من المعلومات المملة إلى شكل ملون منظم يسهل تذكره يكون متوافقاً مع الطريقة الطبيعية التي يعمل بها عقلك .

كيف تساعدك خرائط العقل ؟

إن خرائط العقل تساعدك بالعديد ، والعديد من الطرق ! وإليك بعضاً منها .

خرائط العقل تساعدك على :



- التخطيط .
- التواصل .
- التحلي بالمزيد من الإبداع .
- حل المشاكل .
- التركيز .
- تنظيم وتنقيح أفكارك .
- التذكر بشكل أفضل .
- المذاكرة بشكل أسرع وأكثر فاعلية .
- رؤية وإدراك " الصورة كاملة " .
- حماية الأشجار !

طبقاً لما ذكره " مايكل ميتشالكو " فى كتابه الذى حقق أفضل المبيعات " Cracking Creativity " ، فإن خريطة العقل :



- تنشط جميع أجزاء مخك .
- تنظف عقلك من الفوضى العقلية .
- تمكنك من التركيز على الموضوع .
- تساعدك على إظهار العلاقات الموجودة بين المعلومات المنفصلة .
- تعطيك صورة واضحة لكل من التفاصيل والصور الكبيرة .
- تسمح لك بتجميع ، وإعادة تجميع المفاهيم ، وتشجعك على المقارنة بينها .
- تفرض عليك التركيز على موضوعك ، مما يساعد على نقل المعلومة من الذاكرة قصيرة الأجل إلى الذاكرة طويلة الأجل .

وسوف تجد فى هذا الكتاب العديد من النماذج العملية التى تبين لك كيف تستخدم خرائط العقل لمساعدتك على تخطيط وتنظيم حياتك ؛ لتحقيق أقصى قدر من النجاح ، ولابتكار أفكار جديدة ومدهشة وإبداعية ، ولاستيعاب حقائق ومعلومات جديدة بسهولة .

وسوف تتعرف أيضاً على مخك بشكل أفضل ، وتكتشف كيف تسهّل على نفسك عملية التعلم وتذكر المعلومات . وإذا فهمت كيف تساعد مخك على العمل من أجلك ، فسوف تكون قادراً على إطلاق العنان لكامل قدراتك الذهنية والبدنية .

العباقرة العظماء وتدوين الملاحظات

عندما تبدأ رسم خرائط العقل ، فسوف تنضم إلى نادى العباقرة العظماء الذين استخدموا العناصر الرئيسية لنماذج خرائط العقل لتحويل أفكارهم إلى واقع ملموس ، ومن ثم تساعدهم وآخرين على تحقيق قفزات إبداعية للأمام فى مجالاتهم ، ومن هؤلاء العباقرة :

- " **ليوناردو دافنشى** " ، الذى وصف بأنه " عبقرى الألفية الأخيرة " .
- " **مايكل أنجلو** " ، النحات والرسام العظيم .
- " **تشارلز داروين** " ، عالم الأحياء العظيم .
- " **سير إسحق نيوتن** " ، مكتشف قوانين الجاذبية .
- " **ألبرت أينشتاين** " ، الذى اكتشف قوانين النسبية .
- " **سير وينستون تشرشل** " ، الزعيم والكاتب السياسى المعروف .
- " **بابلو بيكاسو** " ، الذى غير وجه الرسم فى القرن العشرين .
- " **وليام بليك** " ، الرسام والشاعر الحالم .
- " **توماس أديسون** " ، مخترع المصباح الكهربى .
- " **جاليليو** " ، الذى قلب موازين الكون بملاحظاته الفلكية .
- " **توماس جيفرسون** " ، مهندس إعلان الاستقلال والمثقف الشهير .
- " **ريتشارد فينمان** " ، العالم الفائز بجائزة نوبل .
- " **مارى كورى** " ، الكيميائية والفيزيائية الحائزة على جائزة نوبل مرتين .
- " **مارثا جراهام** " ، الراقصة ومصممة الرقصات العظيمة .
- " **تيد هيوز** " ، شاعر البلاط الملاكى الإنجليزى الراحل ، والذى طالما وصف بأنه واحد من أعظم شعراء القرن العشرين .

إنك مع خير صحبة ! ويعتقد الكثيرون حقًا أن النهضة الإيطالية قامت على أكتاف العباقرة العظماء الذين هربوا من سجون التفكير الخطى . لقد استنطقوا أفكارهم ، ليس من خلال الخطوط والكلمات فقط ، ولكن أيضاً من خلال لغة الصور ، والرسومات ، والأشكال ، والشفرات ، والرموز وهى الأدوات التى لها نفس القوة ، وربما كانت أقوى من الأدوات التقليدية .

أفضل طريقة لاستنطاق الأفكار

إن السبب الذى جعل هؤلاء العباقرة يستخدمون لغة الصور القوية لتنظيم وتطوير حفظ أفكارهم يرجع إلى أن المخ لديه استعداد طبيعى لإدراك المرئيات ، فى الحقيقة يجيد المخ ذلك إلى حد كبير . ولهذا فإنك تتذكر المعلومات بشكل أفضل عندما تستخدم الصور لتجسيدها .

ولقد أجريت عدة دراسات لإثبات ذلك . فمثلاً ، تذكر إحدى الدراسات أنه قد تم عرض ٢٥٦٠ شريحة فوتوغرافية على مجموعة من الشباب البالغين ، بمعدل شريحة لكل عشر ثوان . وعرض عليها ٢٨٠ زوجًا من الشرائح ، وكانوا قد رأوا واحدة من كل زوج بالفعل ولم يروا الأخرى . وقد نجح ٨٥ ٪٩٥ من البالغين فى تحديد الشريحة التى رأوها من قبل .

إن خرائط العقل تستخدم موهبة مخك لإدراك المرئيات . وعند مزجها بالألوان والصور والفروع المتعرجة ، سوف تصبح خرائط العقل أكثر تحفيزًا للمخ مقارنة بالطرق التقليدية لتدوين الملاحظات ، والتى تعتبر خطية وأحادية المنظور فى معظم الأحيان . وهذا يجعل استحضار المعلومات من خرائط العقل أمراً ميسورًا إلى حد كبير .

عباقرة استخدموا خرائط العقل عبر التاريخ

" ليوناردو دافنشى "

إذا أردت الاطلاع على نموذج حى لأحد العباقرة العظماء الذين استخدموا لغة الرؤية لتوليد آلاف الأفكار الخلاقة ، فما عليك إلا أن تلقى نظرة على مذكرات " ليوناردو دافنشى " . فقد استخدم " ليوناردو " الصور والرسوم التخطيطية والرموز والرسوم التوضيحية كطريقة لتسجيل الأفكار التى تحتشد فى مخه على الورق . وفى قلب مذكرات " ليوناردو " ،التى تعتبر واحدة من أهم الكتب فى العالم ، نظراً لما تحتويه من تجليات هذا العبقرى العظيم ، تقع رسومه ، وهذه الرسومات هى التى ساعدت " ليوناردو " على التعميق بأفكاره فى مجالات شتى ، مثل الرسم والطب والهندسة وعلم الأحياء .

بالنسبة لـ " ليوناردو " كانت لغة الكلمات تحتل المرتبة الثانية بعد لغة الصور ، وقد اعتاد على تصور ووصف أفكاره واكتشافاته الإبداعية . كانت لغة الصور هى الأداة الرئيسية لتفكيره الإبداعى .

" جاليليو جاليلى "

لقد كان " جاليليو " عبقرياً آخر من عباقرة الفكر الإبداعى فى العالم . فقد أسهم فى أواخر القرن السادس عشر وبدايات القرن السابع عشر ، فى قيام الثورة العلمية باستخدام أساليبه الخاصة فى تدوين الملاحظات . فبينما كان يستخدم معاصروه الأساليب اللفظية والرياضية التقليدية فى تحليل المسائل العلمية ، كان " جاليليو " يوضح أفكاره ، مثل " ليوناردو " ، بصور ورسوم توضيحية .

وتجدر الإشارة إلى أن " جاليليو " ، شأنه شأن " ليوناردو " ، كان إنساناً حالماً . فطبقاً للقصة الشهيرة " أسطورة المصباح " ، كان يجلس مسترخياً وهو يشاهد مصابيح أحد مبانى مدينة " بيزا " العظيمة وهى تتأرجح جيئة وذهاباً عندما صاح

قائلاً " وجدتها " ، فقد أدرك " جاليليو " أنه بغض النظر عن مدى قوة تأرجح المصباح ، فإنه يأخذ نفس الفترة الزمنية لإتمام دورة كاملة ، ومن ثم طور " جاليليو " ملاحظة " ثبات الدورة الزمنية " واستنبط منها قانون البندول ، وطبقه على ثبات الوقت مما قاده إلى اختراع بندول الساعة .

" ريتشارد فينمان "

أدرك " ريتشارد فينمان " ، الحائز على جائزة نوبل فى الفيزياء ، فى شبابه أن التخيل هو أهم جوانب عملية التفكير الإبداعى ، ومن ثم مارس ألعاب التخيل ، وعلم نفسه الرسم .

وشأنه شأن " جاليليو " ، تخلى " فينمان " عن طرق تدوين الملاحظات التقليدية التى كان يتبعها معاصروه ، وقرر وضع " نظرية الكهروديناميك الكمية " فى شكل صور ورسوم بيانية ، وأدى ذلك إلى ظهور ما يعرف بـ " أشكال فينمان " ، وهى عبارة عن تمثيل تصويرى لتفاعل الجسيمات الدقيقة ، والتى يستخدمها الآن الطلاب فى جميع أنحاء العالم لمساعدتهم على فهم وتذكر وابتكار الأفكار فى مجالات الفيزياء والعلوم العامة .

لقد كان " فينمان " فخوراً بأشكاله حتى إنه رسمها على سيارته !

" ألبرت أينشتاين "

لقد اعترض " ألبرت أينشتاين " ، عبقرى القرن العشرين ، أيضاً على استخدام الطرق التقليدية ، سواء كانت الخطية أو الرقمية أو اللفظية ، فى التفكير الإبداعى ، وشأنه شأن " ليوناردو " و " جاليليو " من قبل ، اعتقد " أينشتاين " أن هذه الأدوات مفيدة ، ولكنها ليست ضرورية ، وأن الخيال أكثر أهمية .

وقد قال " أينشتاين " : " إن الخيال أهم من المعرفة ، لأن المعرفة محدودة " . وبالفعل فقد كتب خطاباً إلى صديقه " موريس سولوفين " أوضح له فيه أنه يجد صعوبة فى التعبير عن فلسفته العلمية بالكلمات ، لأنه لم يكن يفكر بهذه الطريقة ؛ بل كان يعبر عن أفكاره باستخدام الرسوم البيانية والتخطيطية .

لكى تتخيل ما نقول ، تخيل أن عقلك عبارة عن مكتبة جديدة فارغة تريد ملئها بالبيانات والمعلومات فى شكل كتب ، وأفلام فيديو ، وإسطوانات مدمجة .

أنت أمين المكتبة ، وعليك اختيار ما إذا كنت تريد ملئها بمجموعة صغيرة أو كبيرة . بالطبع ستختار المجموعة الكبيرة .

ثانياً ، عليك الاختيار بين تنظيم هذه المكتبة أو بقائها دون تنظيم . تخيل أنك تبنيت الخيار الثانى : ببساطة سوف تطلب عربة محملة بالكتب والوسائط الإلكترونية ، ثم تفرغ حمولتها وتكومها فى وسط أرضية مكتبتك !

وعندما يأتيك أحدهم ويطلب كتابًا معيناً أو شيئاً يستطيع الحصول منه على معلومة معينة فى موضوع معين ، فتهز كتفيك وتقول : " إنه فى مكان ما فى هذه الكومة ، أتمنى أن تجده ، حظاً سعيداً ! " .

وهذا التشبيه يصور الحالة الذهنية لمعظم الناس . فعلى الرغم من أن عقولهم قد ، وهذا هو الاحتمال الأغلب، تحتوى على المعلومات التى يريدونها ، إلا أنها غير منظمة إلى الحد الذى يستحيل معه تذكر هذه المعلومات عند الحاجة إليها . وهذا يؤدى إلى الشعور بالإحباط ، ورفض استقبال أية معلومة جديدة أو التعامل معها ، فما فائدة استقبال معلومات جديدة ما دموا لن يستطيعوا الوصول إليها عند الحاجة ؟!

وعلى الجانب الآخر ، تخيل أن لديك مكتبة ضخمة مليئة بكميات كبيرة من المعلومات فى أى مجال تريده ، وكل شىء فى هذه المكتبة الضخمة مرتب بشكل دقيق ، حيث تستطيع إيجاد ما تريد بسهولة ، بدلاً من أن تكون المعلومات مكدسة بشكل عشوائى فى منتصف الأرضية .

بالإضافة إلى ذلك فإن المكتبة بها نظام رائع للوصول إلى المعلومات والبيانات ، مما يمكنك من إيجاد أى شىء تريده فى لمح البصر .

حلم مستحيل ؟

لكنه فى متناول يدك !

تعد خرائط العقل مخزنًا ضخمًا للبيانات والمعلومات ، ونظامًا رائعًا للدخول إلى المكتبة العملاقة الموجودة بالفعل فى عقلك المدهش .



تساعدك خرائط العقل على تعلم وتنظيم وتخزين أكبر قدر تريده من المعلومات ، كما تساعدك على تصنيفها بطرق طبيعية تجعلك تصل بسهولة وبسرعة (ذاكرة قوية) لما تريد .

وخرائط العقل لها مميزات أخرى : فقد تعتقد أنك كلما وضعت المزيد من المعلومات فى رأسك ، أصبح رأسك أكثر ازدحاماً وزادت صعوبة إخراج أى معلومة منه . أما خرائط العقل فتغير هذه الفكرة تمامًا !

كيف ؟

مع خرائط العقل فإن كل معلومة تضيفها إلى مكتبتك سوف " تندمج " أتوماتيكياً مع المعلومات الأخرى الموجودة بالفعل هناك . وكلما زاد عدد المعلومات المترابطة فى رأسك ، زادت سهولة " استخراج " أية معلومة تحتاجها . ومع خرائط العقل ، كلما عرفت وتعلمت أكثر ، زادت سهولة تعلم ومعرفة المزيد !

خلاصة القول ، إن رسم خرائط العقل له مميزات عدة تساعدك على جعل الحياة أسهل وأكثر نجاحاً .

لقد حان الوقت لترسم خريطتك الأولى !

ما الذى تحتاجه لرسم خريطة عقل ؟

لأن خرائط العقل سهلة الرسم وطبيعية ، فإن مستلزمات رسم " خريطة العقل " قليلة جدًا :



- صفحة بيضاء غير مخططة .
- أقلام ألوان وقلم رصاص .
- عقلك .
- خيالك !

الخطوات السبع لرسم خريطة عقل

١ - ابدأ من منتصف صفحة بيضاء مطوية الجوانب . لماذا ؟ لأن البدء من المنتصف يعطى مخك الحرية للانتشار فى جميع الاتجاهات ، والتعبير عن نفسه بشكل طبيعى وبمزيد من الحرية .

٢ - استخدم شكلاً أو صورة تعبر عن فكرتك المركزية . لماذا ؟ لأن الصورة تغنى عن ألف كلمة ، وتساعدك على استخدام خيالك . والصورة المركزية أكثر أهمية ؛ لأنها تساعدك على التركيز ، وتصفى ذهنك !

٣ - استخدم الألوان أثناء الرسم . لماذا ؟ لأن الألوان تثير مخك مثل الصور . والألوان تضفى قدراً أكبر من الحياة على خريطة العقل ، وتضيف طاقة هائلة إلى تفكيرك الإبداعى ، كما أنها ممتعة !

٤ - صل الفروع الرئيسية بالصورة المركزية ، وصل المستوى الثانى ، والثالث ، من الفروع بالمستويين الأول والثانى ، وهكذا . لماذا ؟ لأن المخ يعمل بالربط الذهنى ، فهو يحب الربط بين شيئين (أو ثلاثة ، أو أربعة أشياء) معاً . فإذا وصلت بين الفروع ، فسوف تفهم وتتذكر بسهولة شديدة . إن الربط بين فروعك الرئيسية يخلق هيكلاً أساسياً لأفكارك . وهذا يشبه الطريقة التى تنبثق بها فروع شجرة من الجذع ، وتنبثق من الفروع الرئيسية فروع أخرى ثانوية . فإذا كانت هناك فجوات بين الجذع والفروع الرئيسية أو بين هذه الفروع الرئيسية والفروع الثانوية والأغصان ، فلن تسير الطبيعة بشكل طيب ! وبدون الترابط بين فروع خريطة العقل ، فسوف ينهار كل شىء (وخاصة ذاكرتك وتعلمك !) . لذا يجب عليك أن تصل بينها جميعًا !

٥. اجعل الفروع متعرجة ، وليست على شكل خطوط مستقيمة . لماذا ؟ لأن الخطوط المستقيمة تصيب المخ بالملل . أما الفروع المتعرجة بشكل طبيعى ، مثل فروع الأشجار ، فأكثر جاذبية وإبهاراً لعينيك .

٦. استخدم كلمة رئيسية ومفردة فى كل سطر . لماذا ؟ لأن استخدام كلمات رئيسية مفردة تمنح خريطة العقل القوة والمرونة . وكل كلمة أو صورة مفردة تمثل مضاعفاً يولد سلسلة من الروابط والعلاقات الذهنية . وعندما تستخدم كلمات رئيسية مفردة ، فإن كل واحدة منها سوف تكون أكثر حرية ، ومن ثم أكثر قدرة على توليد أفكار وخواطر جديدة . أما العبارات أو الجمل فإنها تعوق هذا التأثير المحفز . وخريطة العقل التى بها عدد أكبر من الكلمات الرئيسية تشبه اليد التى تعمل بها جميع مفاصل الأصابع ، أما خريطة العقل التى بها عبارات أو جمل فتشبه يداً يابسة لعدم وجود مفاصل بالأصابع !

٧. استخدم صوراً عند رسم الفروع . لماذا ؟ لأن كل صورة ، شأنها شأن الصورة المركزية ، تغنى أيضاً عن ألف كلمة . لذا إذا كان لديك عشر صور على خريطة العقل الخاصة بك ، فهذا يعنى أنك دونت ملاحظات تتكون من عشرة آلاف كلمة !

رسم أول خريطة عقل خاصة بك

لكي ترسم أول خريطة عقل خاصة بك ، فسوف نأخذ إجازتك القادمة كمثال ! سوف تستخدم قدراتك على التخيل والربط الذهنى لرسم خريطة عقل عن المكان الذى تريد الذهاب إليه .

المستوى الأول

أحضر ورقة بيضاء وبعض الأقلام الملونة ، ثم اطو الورقة ، بحيث يصير عرضها أكبر من طولها . وفى منتصف الصفحة ارسم صورة تمثل مفهوم الإجازة بالنسبة لك . استخدم أقلاماً ملونة ، وكن مبدعاً بالقدر الذى تحب .

والآن الصق هذه الصورة . ربما تكتب عليها اسم المكان الذى تريده ، أو ببساطة اكتب عليها " إجازتى " .

الفكرة المركزية لأول خريطة خاصة بك



المستوى الثانى

بعد ذلك ، ارسم بعض الفروع الكثيفة المنبثقة من الصورة المركزية للإجازة ، واستخدم لوناً مختلفاً لكل فرع . وهذه الفروع سوف تمثل أفكارك الرئيسية الخاصة بهذه الرحلة . ويمكنك إضافة أى عدد من الفروع عندما ترسم خريطة عقل ، ولكن بالنسبة لهذا التمرين احرص على ألا تزيد عدد الفروع عن خمسة أو ستة .

وعلى كل فرع اكتب بحروف كبيرة الكلمات الخمس الرئيسية التى تطرأ على ذهنك عندما تفكر فى رحلتك التالية .

وإذا احتجت مساعدة خيالك على اختيار هذه الكلمات الرئيسية ، فاطرح على نفسك بضعة أسئلة ، مثل " أين سأذهب ؟ " (يمكن أن تكون كلمتك الرئيسية " مقصد ") ، " أى نوع من الإجازات أريد قضاءها ؟ " (يمكن أن تكون كلمتك الرئيسية " نوع ") ، " ما الذى أحتاج إلى أخذه معى ؟ " (يمكن أن تكون كلمتك الرئيسية " متاع ") ، وهكذا . وفى هذا المثال فإن الكلمات الرئيسية هى " نوع " ، " أدوات " ، " ملابس " ، " إغلاق " ، " ميزانية " ، و " حجز " .

وكما ترى ، ففى لحظة واحدة تكونت لديك خريطة العقل من ألوان ، وخطوط وكلمات . وهكذا هل تستطيع تحسينها ؟

يمكنك تحسينها بإضافة المكونات العقلية المهمة مثل الصور والأشكال التى تستمدها من خيالك . وبما أن " الصورة تغنى عن ألف كلمة " ، لذا يمكنك توفير الكثير من الوقت والطاقة المهدرة فى تدوين آلاف الكلمات فى ملاحظاتك . ويصبح تذكرها أسهل .

وبينما تستمر فى تطوير وتحسين خريطة العقل ، أضف قليلاً من الصور التى تجسد أفكارك وتقويها . استخدم أقلامك الملونة وقليلاً من الخيال . ليس من الضرورى أن تكون قطعة فنية . فخريطة العقل ليست اختباراً لقدراتك الفنية ، ولكن احرص على وضع الصور على فروع خريطة العقل الخاصة بك .

صورة مركزية مع فروع تجسد أفكارك الرئيسية عن الإجازة .



المستوى الثالث

والآن لنستخدم عملية الترابط الذهنى لتوسيع هذه الخريطة لتصل إلى المستوى التالى . وبالعودة إلى خريطة العقل الخاصة بك ، ألق نظرة على الكلمات الرئيسية التى كتبتها على كل فرع من الفروع الرئيسية . هل تولد هذه الكلمات الرئيسية المزيد من الأفكار ؟ فمثلاً ، إذا افترضنا أن إحدى أفكارك الرئيسية هى " الحجز " ، ففكر فى الطرق المختلفة التى تحجز بها ، أو الوقت الذى تحجز فيه . هل تحجز من خلال شركة سياحة ، أو الإنترنت ، أو المكتبة ، أو ببساطة من خلال صديق ؟

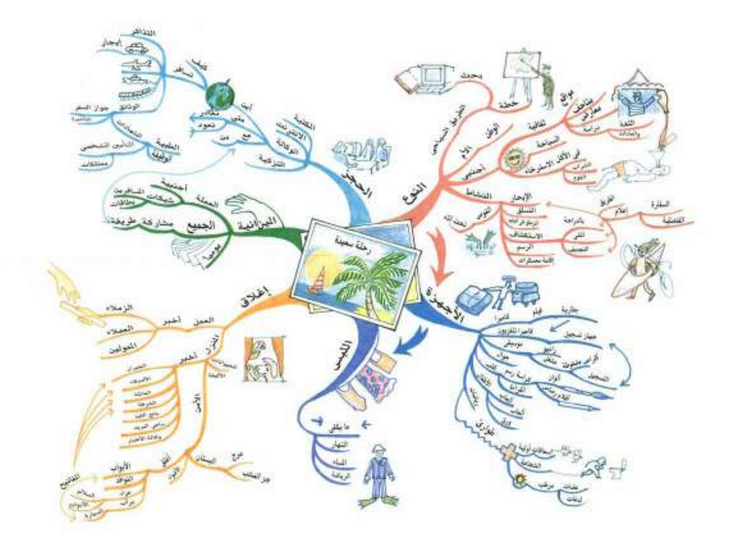
ارسم المزيد من الفروع المنبثقة من كل كلمة رئيسية لكى تربط بين الخواطر الذهنية التى تجىء إلى ذهنك ، ومرة ثانية ، فإن عدد الفروع الثانوية التى ترسمها يتوقف على عدد الأفكار التى تأتى بها ، والتى قد تكون لا نهائية . ومع ذلك ، فينبغى ألا تزيد فروعك الثانوية على ثلاثة أو أربعة ، بالنسبة لهذا التمرين .

وعلى هذه الفروع الثانوية افعل نفس ما فعلته فى المرحلة الأولى من هذه اللعبة : اكتب بخط واضح كلمات رئيسية مفردة على هذه الفروع . واستخدم الكلمة الرئيسية على الفرع الرئيسى لتحفيزك على إيجاد الكلمات الثلاث أو الأربع الجديدة على فروع المستوى التالى .

ومرة أخرى ، تذكر أن تستخدم الألوان والصور على هذه الفروع الثانوية .

تهانئنا ! لقد أتممت للتو أولى خرائطك العقلية . ولسوف تلاحظ أن خريطة العقل الخاصة بك حتى فى هذه المرحلة المبكرة تعج بالرموز ، والشفرات ، والخطوط ، والكلمات ، والألوان ، والصور ، وتظهر بالفعل كل الإرشادات الأساسية التى تحتاجها لاستغلال قدراتك العقلية إلى أقصى حد ممكن . بل والأفضل من ذلك أنه عندما يتعلق الأمر بتنظيم إجازتك التالية ، فسوف يكون لديك كل ما تحتاجه من أفكار مدون على ورقة واحدة .

وفى الفصل التالى ، سوف تتعرف على المزيد عن عقلك المدهش ، وقدراته الهائلة . وكلما زاد فهمك لعقلك ، أصبحت قادرًا على استخدامه بصورة أفضل .



رحلة سعيدة
النوع
الأجهزة
الملابس
إغلاق
الميزانية
الجميع
مشاركة
طريقة
العملة
أجنبية
الحجز
الوكالة
خطة
بحث
الأم
أجنبي
النشاط
الإبحار
الرسم
السفارة
كاميرا
موسيقى
طوارئ
ما يلبس
النهار
المساء
الزملاء
العملاء
العمل
أخبر
الأبواب
النوافذ

خرائط العقل فى الواقع العملى



يستخدم ملايين الناس حول العالم خرائط العقل كل يوم لمساعدتهم ؛ بعضهم يستخدمها ببساطة لتحسين قدرته على التخطيط ، أو ليتحدثوا أمام الجماهير بثقة ، بينما يستخدمها الآخرون على نطاق أوسع كثيراً .

قف وتحدث

كان " مارك " يصاب بالتوتر دائماً عند التحدث أمام عدد كبير من الناس فى المؤتمرات العامة ، ولكن عندما طلب منه الوقوف ، وإلقاء كلمة فى حفل زفاف صديقه المقرب تنازعه شعوران ؛ قلقه المعتاد من الحديث أمام الناس ، والسعادة لدعوته هو خصيصاً للحديث .

وكالعادة ، فقد وجد صعوبة فى الموازنة بين التخطيط والعفوية ؛ فهو يخاطر إما بأن يفقد تسلسل أفكاره ويتلعثم أثناء كلامه ، أو أن يقرأ نصاً مكتوباً أمامه بطريقة تقليدية تبعث على الملل .

قرر " مارك " رسم خريطة عقل لكلمته التى سيلقيها ، فجمع كل أفكاره على خريطة عقله ، ثم تخيل كيفية إلقائها على خريطة أخرى ، مبيناً المقدمة والموضوع الرئيسى والخاتمة .

وقد تخيل " مارك " نفسه وهو يلقيها عدة مرات باستخدام الكلمات الرئيسية على خريطة العقل الثانية . وعندما حان يوم الزفاف ، وقف بكل ثقة وألقى أفضل كلمة له فى حياته . ولقد جاءه نصف المدعوين على الأقل بعدها ليقولوا له إنها كانت أفضل كلمة سمعوها فى حفل زفاف على الإطلاق !

مدينة فى أزمة

بعد أحداث الحادى عشر من سبتمبر الرهيبة ، وانهيار برجى مركز التجارة العالمى ، تعطلت المرافق الحيوية التى تخدم المناطق الرئيسية بمدينة نيويورك ، حيث أصابت الفوضى خطوط الاتصالات ، والكهرباء ، والمياه ، والغاز ، وشبكات الصرف

الصحى ، وواجه السكان والمشاريع القائمة هناك المزيد من الصدمات والصعوبات .

وكان على مسئولى شركة " كون أديسون " . وهى الشركة المسئولة عن إمداد نيويورك بالغاز والكهرباء ، مواجهة هذا التحدى الخطير ، وإمداد سكان جزيرة " مانهاتن " بالطاقة . ولحسن الحظ كان لدى مسئولى شركة " كون أديسون " أداة حيوية لمساعدتهم وهى : خرائط العقل .

استضافت الشركة فرقًا من المرافق العامة فى كل المناطق لوضع خطة عمل دقيقة تساعدهم على الخروج من الأزمة . وقاموا معاً برسم خريطة عقل ضخمة ، ووضعوا عليها كل المشاكل التى واجهوها والحلول اللازمة .

وتم ترتيب الخطوات وتنسيقها ، بالإضافة إلى دراسة الأثر الذى يتركه تعطل مرفق على المرافق الأخرى . فمثلاً ، فى بعض الأحوال كانوا يضطرون إلى إعادة بناء محطات توزيع الكهرباء قبل مراقبة ، أو إعادة توجيه حركة المياه ، والغاز ، والصرف الصحى .

وقام مسئولو شركة " كون أديسون " بوضع خريطة العقل الخاصة بهم على شاشة كبيرة لعرض البيانات باستمرار . وقد شملت خريطة العقل وصلات للإنترنت متصلة جميعها بكل الملفات الرئيسية . وبهذا الطريقة استطاعوا توصيل المعلومات إلى كل الفرق المختلفة ذات الصلة بخطة إعادة تشغيل مرافق الشركة بنيويورك . وقد استطاعت الشركة إعادة تشغيل مرافقها الخدمية بكفاءة وأمان عن طريق تحديد وتوثيق المخاطر المتوقعة .

وبعد معرفة الموارد والأفكار ، وطبيعة المرافق من خلال خرائط العقل قلت نسبة الانزعاج الذى عانى منه مجتمع مصدوم بالفعل .


٢

الفصل ٢

اعرف عقلك ، وأطلق العنان لقدراتك

المخ ينظم جميع الوظائف الجسدية ؛ فهو يتحكم فى أبسط سلوكياتنا . الأكل ، النوم ، والحفاظ على الدفء ؛ كما أنه مسئول عن أكثر أنشطتنا تعقيداً . بناء حضارة ، والتأليف الموسيقى ، والرسم ، واللغة . وهو مسئول كذلك عن آمالنا ، وأفكارنا ، وانفعالاتنا ، وشخصياتنا . وبعد أن درسه آلاف العلماء لقرون ، فإن الوصف الوحيد الذى لا يزال يوصف به هو أنه : " مدهش " .

بروفيسور : " آر . أورنشتين " ،
مؤلف كتاب " The Psychology of Consciousness "



إطلالة على الفصل ٢ :

كيف تساعد مخك ؟

تطور المخ ، وتطور المعرفة

النصفان " الأيمن والأيسر " للمخ

مبدأ المضاعفة الذى يعمل به المخ

مبدأ التعلم بالتكرار

يمكن تشبيه معرفة الطريقة التى يعمل بها المخ بمعرفة كيفية قيادة سيارة : كلما تحسنت معرفتك بالقيادة وأساليبها ، كان ذلك أفضل . وإذا فهمت أن مخك يحب التعلم والعمل ، فسوف يكافئك بأن يعمل بشكل أفضل من أجلك . حيث ستجد أن ابتكار أفكار خلاقة ، وتذكر المعلومات عند الحاجة إليها ، وإيجاد حلول إبداعية للمشاكل أضحى أمراً أكثر سهولة . وكما ستكتشف بعد قليل ، فإن الطريقة التى ترسم بها خريطة العقل تعكس الأسلوب الذى يجب أن يفكر به عقلك . وخرائط العقل تطلق العنان لكامل طاقتك الذهنية . بادئ ذى بدء ، لنستكشف أسرار المخ ، وسوف نبدأ باختبار بسيط .

ما مدى معرفتك بمخك ؟

إننا نستخدم أمخاخنا طوال الوقت ، ولكن ما مدى معرفتنا بها ؟ ألق نظرة على اختبار المخ المبسط المذكور أدناه لتكتشف مدى معرفتك بمستودع قوتك الشخصية .



اختبار المخ المبسط

١. عدد الخلايا المخية بالمخ البشرى يبلغ :

أ) ١٠٠٠٠٠ ؟	د) ١٠٠٠٠٠٠٠٠٠ ؟
ب) ١٠٠٠٠٠٠ ؟	هـ) ١٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠ ؟
ج) ١٠٠٠٠٠٠٠ ؟	و) ١٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠ ؟

٢. مخ حشرة مثل النحلة يحتوى على ملايين الخلايا المخية . **صواب / خطأ ؟**

٣. عدد خلايا فى رأسك أكبر من عدد أفراد الجنس البشرى على الأرض .
صواب / خطأ ؟

٤. بمقدرونا تصوير خلية مخية صورة فوتوغرافية ثابتة ، ولكننا لم نستطع بعد تصوير خلية مخية حية بالفيديو . **صواب / خطأ ؟**

٥. لقد وصل العباقرة العظام أمثال " ليوناردو دافنشى " و " إسحق نيوتن " و " مارى كورى " و " ألبرت أينشتاين " فى الغالب إلى أقصى قدراتهم العقلية . **صواب / خطأ ؟**

٦. يستطيع المخ البشرى تنمية روابط جديدة بين خلايا المخ كلما كبر الإنسان فى السن ، ولكنه لا يستطيع إيجاد خلايا جديدة باستمرار . **صواب / خطأ ؟**

٧. عدد نماذج التفكير المحتملة للمخ يساوى عدد الذرات فى :

أ) جزىء ؟	هـ) كوكب الأرض ؟
ب) دار عبادة ؟	و) المجموعة الشمسية شاملة الشمس ؟
ج) جبل ؟	ز) مجرتنا ونجومها البالغ عددها ٢ مليار نجم ؟
د) القمر ؟	ح) لا شىء مما سبق ؟

٨. المخ ذو قدرات ثابتة ، لا يمكنك تغيير قدراته بشكل كبير . **صواب / خطأ ؟**

٩. أقوى حواسب العالم الآن أفضل من المخ البشرى من حيث القدرات الأساسية . **صواب / خطأ ؟**

١٠. القشرة المخية هى الجزء الذى يشار إليه عادة بأنه الفص " الأيسر والأيمن للمخ " . **صواب / خطأ ؟**

١١. الفص الأيمن من القشرة المخية يمثل الجانب الإبداعى بالمخ . **صواب / خطأ ؟**

١٢. الفص الأيسر من القشرة المخية يمثل الجانب الدراسى الفكرى بالمخ . **صواب / خطأ ؟**

الإجابات ستجدها فى نهاية هذا الفصل . كم عدد إجاباتك الصحيحة ؟ هل أدهشتك بعض الإجابات ؟ استعد لمزيد من الاندهاش من قدرات مخك العجيبة .

تطور المخ ، وتطور المعرفة

على الرغم من أن تاريخ تطور المخ. على حد علمنا. بدأ منذ ما يقرب من ٥٠٠ مليون عام ، إلا أن تاريخ معرفتنا بالمخ أقصر بكثير . فمنذ ٢٥٠٠ عام لم يكن البشر يعرفون شيئاً عن المخ ، وعملياته الداخلية . وقبل العصر الإغريقى القديم لم يكن المخ يعد جزءاً من الجسم البشرى ، بل كان يعتقد أنه بخار ، أو غاز أثيرى ، أو روح منفصلة عن الجسد .

ومما يثير الدهشة أن الإغريق لم يبتعدوا عن هذه الفكرة كثيراً : حتى إن " أرسطو " . أعظم فلاسفتهم ، ومؤسس العلوم الحديثة . استنتج أن مركز الإحساس والذاكرة يقع بالقلب !

وأثناء عصر النهضة فى أواخر القرن الرابع عشر ، وهى الفترة التى شهدت صحوة فكرية هائلة ، أدرك الإنسان أخيراً أن مركز التفكير والوعى يقع بالرأس ، ولم تحدث نقلة كبيرة للأمام فى فهمنا للمخ البشرى حتى أواخر القرن العشرين .

وهذه التطورات مهمة للغاية حتى إنها غيرت أسس الفلسفة والتعليم وإدارة الأعمال ، كما أنها تؤكد على حقيقة يستشعرها الجميع : ولكن يستحيل " إثباتها " حتى الآن . وهى أن قدرات المخ العادى أكبر مما نتصور !

وهناك عدد من الاكتشافات الحديثة التى تتميز بأهميتها الخاصة .

وأحد أهم تلك التطورات هى معرفة المخ عن طريق المخ نفسه . فكر فى الآتى :



وهذا يعنى أن الجنس البشرى يمر بنقطة تحول فى تاريخ تطور البشرية ، حيث إننا نكتشف فجأة حقائق مدهشة عن المخ البشرى (مخك !) ; وبدأنا ندرك أن الحاسوب الحيوى الذى نمتلكه جميعاً بين آذاننا أقوى مما كنا نتخيل .

الخلية المخية ـ تاريخ من المعرفة

ظل الإنسان يعتقد لقرون عدة أن المخ البشرى ما هو إلا جسم رخوى غير واضح المعالم يزن ثلاثة أرطال ونصفاً . ثم بدأت الإثارة ، فمع تطور الميكروسكوب اكتشف العلماء أن الغشاء الخارجى المتغضن بالمخ أعقد مما كان يعتقد فى السابق ، فقد وجدوا أن المخ يتكون من آلاف الأنهار الدموية المعقدة ، والمتناهية الصغر التى تجرى عبر هذا الغشاء لكى " تغذى " المخ .

ثم جاء الاكتشاف المدهش الذى أثبت أن المخ يبدو وكأنه يتألف من مئات الآلاف من النقاط متناهية الصغر ، والتى ظلت طبيعتها ووظيفتها لغزاً مجهولاً حتى الآن . وبفضل زيادة قوة الميكروسكوب اكتشفنا أن عدد هذه " النقاط " أكبر مما كان يعتقد فى السابق ، وأن كل نقطة منها لها امتدادات دقيقة منبثقة منها . وقد كان هذا الفتح العلمى موازياً للتقدم الذى شهده علم الفضاء ، والذى اقترن

فيه الميكروسكوب واختراقه لعالم المخ بالتليسكوب ، واكتشافه للنجوم ، والمجموعات الشمسية ، والمجرات ، والأجرام الفضائية .

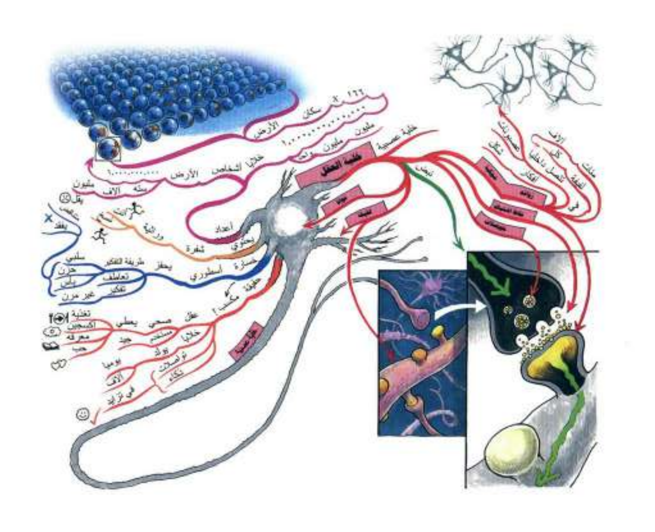
وبظهور الميكروسكوب الإلكترونى الحساس لاحظ العلماء أن المخ يتألف من ملايين الخلايا متناهية الصغر ، تسمى " خلايا عصبية " وأن جسم كل خلية عصبية معقد إلى حد كبير ، حيث يتكون من مركز ، أو نواة ، وعدد هائل من الفروع المنبثقة منه فى كل الاتجاهات . وقد بدت الخلايا مثل أشجار جميلة متشابكة قادرة على مد فروعها فى جميع الاتجاهات من حولها ، وعلى مستوى الأبعاد الثلاثة . فى الواقع إذا نظرت إلى شكل الخلية المخية ، فسوف تجد أن لها نفس شكل وبنية خريطة العقل !

عدد الخلايا المخية

وقد كانت المرحلة التالية من رحلة الإنسان عبر هذا العالم المجهرى مدهشة حقًا . ففى أواخر النصف الثانى من القرن العشرين اكتشف العلماء أن عدد خلايا المخ لا يبلغ بضعة ملايين فقط ، بل يبلغ مليون مليون خلية ! أى أكثر من عدد سكان الأرض بمائة وسبع وستين مرة !

وهذا الرقم له دلالة وأهمية كبيرة ، حتى لو كانت كل خلية مخية تؤدى عددًا قليلاً جدًا من العمليات الأساسية . ومع ذلك ، إذا كانت كل خلية مخية فى كامل قوتها ، فإن دلالة هذا الرقم تأخذ العلماء إلى عالم خيالى .

ما مدى قوة هذه الخلايا المخية ؟ حسنًا ، واصل القراءة ... .


١٦٦ X سكان الأرض
١٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠
مليون مليون واحد
خلية عصبية
خلية العقل
خلايا أشخاص الأرض ٦٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠
ستة آلاف مليون
أعداد
يحتوي
شفرة
وراثية
حسرة
أسطوري
يحفز
طريقة التفكير
سلبي
حزن
يأس
تعاطف
تفكير
غير مرن
يفقد
ماذا
بثقة
أفكار
تتصل داخليا
كل
الآلاف
في
شكل
عصبونات
نبض
حيوية
مكتسب ؟
عقل
صحي
يعطي
تغذية
أكسجين
معرفة
حب
خلايا
مستخدم
جيد
يولد
يوميا
الآف
تواصلات
ذكاء
في تزايد

قوة الخلية المخية

قبل الحديث عن قوة الخلية المخية عند البشر ، لابد أن نحلل أولاً قدرة مخ حشرة صغيرة فى حجم نحلة . لماذا ؟ لأن النحلة (وأى كائن حى آخر) . وهو الأمر المثير للدهشة ، لديها رقائق إلكترونية حيوية لا تقل قوة عن تلك التى يمتلكها الإنسان . فإذا كانت النحلة تفعل ما تفعله ببضع خلايا مخية فما بالك بقدراتك وأنت تستخدم الملايين من نفس الخلايا !

تدريب خرائط العقل : ما الذى تستطيع النحلة فعله ؟

خذ ورقة كبيرة ، وارسم بسرعة خريطة عقل بكل ما تعتقد أن النحلة تستطيع فعله . يمكنك البدء برسم نحلة ، وتجعلها صورة مركزية ، ثم أضف فروعاً رئيسية تحمل الأفكار الأولى التى تطرأ على ذهنك ، مثل " طيران " ، ثم أضف فروعاً ثانوية متصلة بهذه الفروع الرئيسية حتى تحلل كل فكرة من الأفكار الأولى التى أتيت بها .



عندما تبدأ التفكير فى الأمر ؛ فسوف تجد أن النحل يفعل أشياء مدهشة بمخه ، فهو يستطيع :

١. **البناء** . يعتبر النحل مهندس الحشرات قاطبة ، فهو يستطيع بناء مبان معقدة ومرتفعة تتسع لمجتمعات بأكملها .

٢. **العناية** بالصغار .

٣. **جمع** اللقاح والمعلومات .

٤. **التواصل** . يستطيع النحل توصيل المعلومات المعقدة التى تخص مواقع النباتات وأنواع الزهور لبعضها البعض عن طريق الحركة ، والصوت ، والإيماءات .

٥. **الحساب** . يستطيع النحل العودة للأهداف المنتقاة بعد مغادرتها عن طريق تذكر عدد الأشياء الملحوظة فى الطريق إلى الهدف المحدد .

٦. **الرقص** . عندما يعود النحل إلى الخلية فإنه يؤدى رقصة معقدة تنقل إلى بقية أفراد الخلية معلومات ملاحية عن الاكتشاف الجديد وموقعه .

٧. **التمييز** بين أفراد الخلية والدخلاء .

٨. **الأكل** .

٩. **القتال** . ليس القتال وحسب ، بل القتال بضراوة وتركيز عال وسرعة شديدة ، وتنسيق محكم بين صفوفها فى المعركة ، حتى إن أفلام الكاراتيه المسرعة ستبدو بطيئة إذا ما قورنت بحركة النحل أثناء القتال .

١٠. **الطيران** .

١١. **السمع** . مثلنا تمامًا .

١٢. **التعلم** . انظر النقطتين (٤) و (٥) السابقتين .

١٣. **الحياة** فى مجتمع منظم ، واتباع سلوكيات منظمة (قارن بينها وبين سلوكياتنا !) .

١٤. **اتخاذ القرارات** . يستطيع النحل اتخاذ قرار بتغيير درجة حرارة الخلية ، وتوصيل أو عدم توصيل المعلومات ، والقتال والهجرة .

١٥. **الملاحة** . تمتلك النحلة أدوات ملاحية تفوق أعقد طائرة يمتلكها البشر . تخيل محاولة الهبوط على ورقة نبات تضربها رياح شديدة فى جو عاصف .

١٦. **إنتاج** العسل .

١٧. **تنظيم** درجة الحرارة . عندما ترتفع درجة الحرارة داخل الخلية ، تقوم مجموعة من النحل بالعمل فى تناغم بغرض " تلطيف " درجة حرارة الخلية لتصل إلى درجة محددة تصل فى دقتها إلى ما يقرب من واحد من عشرة من الدرجة المئوية ، وذلك باستخدام أجنحتها كمروحة عملاقة لدفع الهواء البارد داخل الخلية حتى تصل إلى درجة الحرارة المرغوبة .

١٨. **التذكر** . يمكنه العدد ، والاتصال ، أو الهرب إذا لم تستطع القتال !

١٩. **التكاثر** .

٢٠. **الرؤية** ، وتشمل الضوء فوق البنفسجى .

٢١. **الشم** .

٢٢. **الطيران** فى تشكيلات أعقد من تشكيلات المقاتلات الجوية .

٢٣. **التذوق** .

٢٤. **التفكير** .

٢٥. **اللمس** .

وتلخص خريطة العقل فى الصفحة المقابلة كل الأشياء التى تستطيع النحلة فعلها .



النحلة
مهارات
طنين
خلية العقل
تجمع
تتواصل
ترقص
تطير
تتعلم
تميز
تحارب
تسمع
تتحكم
تفكر
بناء
تكاثر
عناية
عد
المعلومات
الرحيق
حبوب اللقاح
يسيطر
امبراطور
الذات
واحد
ينتقي
نحل
الإنسان
نفس الشيء
لا نحلة
مائة
مليون
تواصل
خلية
عش
مجمع
قرص العسل
ملكة
بيوض
أم
صديق
الذكور
يرقات
مستعمرة
ملكة
ذكر
إناث
ربيع
صيف
عاملات
يتغذى
يوميا
مستعمرة
جديد
جمع
تتذكر
تدرك
صديق
التعرف على
عدو
ترى
تشم
تتذوق
تلمس
درجة الحرارة
الخلية
العش

كم عدد الخلايا المخية التى تملكها النحلة ، والتى تمكنها من فعل كل هذا ؟ ملايين ؟ كلا ، أقل من مليون . حيث يحتوى مخ النحلة على ٩٦٠٠٠٠ خلية مخية .

إذا كانت النحلة تستطيع فعل كل هذا ببضعة آلاف من الخلايا المخية ، فهل تظن أننا نستفيد أقصى استفادة من ملايين الخلايا المخية التى نملكها ؟ غالباً ، لا !

البنية المعقدة للخلايا المخية

مع تطور الميكروسكوب اكتشف العلماء المزيد والمزيد عن المخ . فقد رأوا أن كل خلية بها مركز . نواة . وأن هذه النواة أكثر من مجرد " مركز للخلية المخية " . بل إنها " مخ " الخلية المخية نفسها . وإن تلك الخلية ، بناء على ما نعرفه عن النحلة ، ذات قدرات مدهشة . بعبارة أخرى ، فإن نواة الخلية المخية تمثل مخاً داخل مخ فى مخك !

ثم ، وفى نهاية القرن العشرين ، حدث اكتشاف آخر معجز ، حيث استطاع معمل " ماكى بلانك لابوراتورى " تصوير خلية مخية حية بالفيديو لأول مرة فى تاريخ البشرية ، وقد تم التقاط الصورة من مخ حى ؛ وقد تم وضعه فى قناة مستطيلة على شريحة زجاجية مجهرية تحت ميكروسكوب إلكترونى ، وقد أوضح هذا الفيلم ، الذى غير حياة كل من شاهدوه ، أن هذا الكائن الصغير المدهش به ذكاء مستقل تماماً . ومع وجود مئات مما يشبه أيدى الرضع أو الأميبا ، والتى تمدها للأمام وتسحبها للخلف تستطيع الخلية المخية الوصول بحساسية وتركيز إلى كل ذرة فى فضاء عالمها الدقيق . انظر الترابط . مكونة ما يشبه خريطة عقل متحركة . لقد بدا الأمر وكأن هؤلاء العلماء يرون أذكى وأرق وأدق كائن قادم من الفضاء الخارجى . ولكن السؤال الذى يطرح نفسه هو كيف تتصل كل خلية من هذه الخلايا المخية المدهشة بالخلايا الأخرى ؟

الخلية المخية وأصدقاؤها

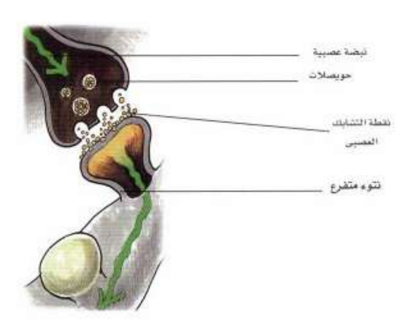


تعمل الخلية المخية عن طريق تكوين روابط معقدة جدًا مع عشرات الآلاف من الخلايا المجاورة . وتتكون هذه الروابط أساساً عندما يقوم الفرع الرئيسى بالخلية (المحور) بعمل عدة آلاف من الروابط مع الأزرار الصغيرة الموجودة على آلاف من الفروع الموجودة على آلاف من الخلايا المخية الأخرى .

وكل نقطة التقاء تسمى نقطة اشتباك عصبى . وعندما تندفع رسالة كيميائية حيوية (النبض العصبى) عبر المحور ، فإنها تنتقل عبر نقطة الاشتباك العصبى ، والمتصلة بالزوائد الشجرية . وبين الاثنتين هناك مسافة دقيقة .



ويطلق النبض العصبى مئات الآلاف من الجسيمات الكروية التى تسمى حويصلات عبر فجوة نقطة الاشتباك العصبى ، والتى تبدو فى عالم الخلية كشلالات " نياجرا " . وتسير تلك الحويصلات بسرعة الضوء عبر فجوة نقطة الاشتباك العصبى ، وتلتصق ، مثل ملايين من الحمام الزاجل ، بسطح الزوائد الشجرية ، ثم تنتقل الرسائل عندئذ عبر فروع الخلية المخية المستقبلة إلى محورها ، والذى ينقلها بدوره عبر فروعه إلى خلية مخية أخرى ، وهكذا دواليك ، مما يكون شبكة طرق فكرية معقدة . وتعتبر هذه الشبكات خرائط العقل الداخلية الخاصة بتفكيرك . وخرائط العقل التى ترسمها على الورق ما هى إلا انعكاس لخرائط العقل الموجودة بمخك .



إحدى خلايا المخ وروابطها



ما مدى قوة مخك ؟

إذا كان حجم أقوى كمبيوتر فى العالم عام ٢٠٠٠ يماثل حجم مبنى مكون من طابقين ، فما حجم المبنى الذى يماثل حجم قدراتك العقلية :

أ) منزل لعبة صغيرة ؟

ب) منزل دمية ؟

ج) منزل به حجرة واحدة ؟

د) شقة ؟

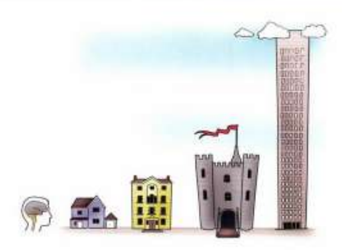
ه) منزل مكون من طابقين ؟

و) فيلا ؟

ز) قصر ؟

ح) ناطحة سحاب مكونة من ١٠٠ طابق ؟

ط) أكبر من كل ما سبق ؟





لابد وأنه قد اتضح لك الآن أن قدرات الخلية المخية تفوق قدرات الكمبيوتر الشخصي العادى ، والإجابة فى الحقيقة هى " أكبر من كل ما سبق " .

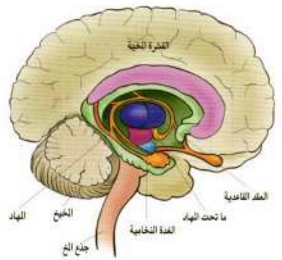
فى الحقيقة إذا كنا نقيس قوة وقدرة أقوى كمبيوتر فى العالم ببيت مكون من طابقين ، فإن قوة مخك تقاس بمبنى أكبر بكثير من ناطحة سحاب مكونة من مائة طابق . إذن قوة المخ البشرى تقاس بناطحة سحاب قاعدتها عبارة عن عشرة مبان ، وطرفها يصل إلى القمر .



أجزاء مختلفة ، ووظائف مختلفة

ثمة كشف تاريخى آخر يتمثل فى إدراكنا أن الأجزاء المختلفة للمخ تتحكم فى وظائف مختلفة .

فعند نشوء المخ منذ أكثر من ٥٠٠ مليون عام ، نشأ من القاع للقمة ، ومن الخلف للأمام .



نشأ المخ البشرى بهذا الترتيب :

- **جذع المخ** ، الذى يتحكم فى الوظائف الحياتية مثل التنفس ، وتنظيم ضربات القلب .
- **المخيخ** ، أو المخ الخلفى ، والذى يتحكم فى حركة الجسم ، ويخزن الاستجابات الأساسية المكتسبة .
- **الجهاز الطرفى** ، والذى يقع فى موقع متقدم بعض الشىء ويشمل المهاد ، والعقد القاعدية ، المخ المتوسط ، والجهاز الطرفى مهم للتعلم والذاكرة قصيرة الأجل :

ولكنه أيضا يحافظ على الاتزان البدنى فى الجسم (ضغط الدم ، درجة حرارة الجسم ، ونسبة السكر فى الدم) .

- **القشرة المخية** ، والتى تغطى باقى المخ ، وتحتل موقعاً متقدماً ، وتعتبر القشرة المخية أعظم قطعة فنية فى الكون وهى مسئولة عن مجموعة كبيرة من المهارات مثل الذاكرة ، والتواصل ، واتخاذ القرارات والإبداع . وهى ذروة تطور المخ ، إذ إنها آخر جزء نشأ فى المخ ، وهى الجزء الذى يسمح لنا برسم خرائط العقل .

وفى الصفحات القليلة القادمة سوف نتابع تاريخ تطور المخ والذكاء ، والذى انتهى بظهور القشرة المخية ، وقدرة المخ على رسم خرائط العقل .

! ما مدى قوة مخك ؟

تاريخ النشوء : ٥٠٠ مليون سنة .

الاسم الشائع : العقل الزاحف ، أو العقل البدائى .

الموضع : فى أعماق المخ ، يمتد من الحبل الشوكى .

الوظائف : داعم أساسى للحياة ، يتحكم فى التنفس ، وضربات القلب ، ويتحكم فى المعدل العام لليقظة ، وينبه الإنسان إلى المعلومات أو الإشارات الحسية الواردة ، ويتحكم فى حرارة الجسم ، ويتحكم فى عمليات الهضم ، ويرحل المعلومات الواردة من القشرة المخية .

حقائق مثيرة : تشير الأبحاث التى أجريت مؤخرا إلى أن هذه المنطقة من العقل قد تكون أكثر ذكاءً مما كنا نتصور فى وقت سابق .

أظهرت الدراسات التى أجريت مؤخرا على الزواحف العملاقة مثل التماسيح التى يمثل جذع المخ فيها المخ بالكامل ، أن هذه الكائنات تتمتع بسلوك اجتماعى شديد الرقى ، وعلاقات عائلية واجتماعية متطورة وبمشاعر أيضا .

فى المرة القادمة عندما ترى أحد هذه الكائنات، سواء فى أحد الأفلام أو فى الواقع، دقق النظر فيها لكى تشاهد تطبيقات جذع المخ !

المخيخ

تاريخ النشوء : منذ ما يقرب من ٤٠٠ مليون سنة .

الاسم الشائع : العقل الصغير ، أو العقل الخلفى .

الموضع : ملتصق بمؤخرة جذع المخ ، ويعتبر جزءاً من المخ السفلى .

الوظائف : يتحكم فى وضع الجسم والتوازن ، ويضبط الحركة فى الفضاء ، ويخزن المعلومات الخاصة بالاستجابات المكتسبة ، وينقل المعلومات الحيوية عبر جذع المخ إلى المخ .

حقائق مثيرة : زاد حجم المخيخ فى العقل البشرى أكثر من ثلاث مرات عنه منذ مليون عام .

الجهاز الطرفى

تاريخ النشوء : ما بين ٢٠٠ و ٣٠٠ مليون سنة مضت .

الاسم الشائع : العقل الثديى ، أو العقل الأوسط .

الموضع : ما بين جذع المخ والقشرة المخية .

الوظائف : يضبط ضغط الدم ، ومعدل ضربات القلب ، ودرجة حرارة الجسم ، ومعدل السكر فى الدم . ويتحكم فى منطقة قرن آمون . ويعتبر من الأجزاء بالغة الأهمية بالنسبة لعملية التعلم ، والذاكرة قصيرة وطويلة الأمد ، وتخزين المعلومات الخاصة بالخبرة الحياتية داخل الذاكرة . وهو يحافظ على الاتزان البدنى (البيئة المتزنة) داخل الجسم . ويلعب دورا فى المشاعر المرتبطة بالبقاء مثل الرغبة الجنسية ، وحماية الذات .

حقائق مثيرة:

١. يقول البروفيسور " روبرت أورنستين " : " هناك وسيلة سهلة لتذكر وظائف الجهاز الطرفى ، حيث إنها تنقسم إلى أربع وظائف خاصة بالبقاء هى : التغذية ، والمقاومة ، والانسحاب ، والتناسل " .

٢. يضم الجهاز الطرفى الـ " هايبو ثلاموس " أو ما يطلق عليه " المهاد التحتى " الذى ينظر إليه عادة باعتباره الجزء الأكثر أهمية فى " العقل الثديى " . وهو يطلق عليه عادة اسم " مخ " المخ . وعلى الرغم من ضآلة حجم المهاد التحتى (ما يقرب من نصف مكعب سكر) وأن وزنه لا يتعدى أربعة جرامات ، فهو يضبط الهرمونات ، والرغبة الجنسية ، والعواطف ، وتناول الطعام والشراب ، وحرارة الجسم ، والتوازن الكيميائى ، والنوم ، والمشى . بينما يعمل . فى نفس الوقت . على توجيه الغدة الرئيسية فى العقل ، وهى الغدة النخامية .

٣. ويعتقد . وهو الاعتقاد الذى يتأكد يوما بعد يوم . أن منطقة قرن آمون هى موضع التعلم والذاكرة . وهى تبدو . من حيث الشكل . أشبه ما يكون بفرس بحر صغير .

هناك منطقتان أساسيتان أخريان فى العقل الأوسط ، وهما يشملان المهاد الذى يقوم بتصنيف مبدئى للمعلومات الخارجية التى تصل إلى المخ ، والذى يمرر المعلومة إلى القشرة المخية عبر المهاد التحتى . إن المهاد التحتى هو الجزء المسئول فى العقل عن تقرير كل ما ينبغى أن تلتفت إليه ، وكل ما لا ينبغى أن تلتفت إليه : فهو – على سبيل المثال – الذى يقرر فى أى وقت يجب أن تلاحظ أن الغرفة قد بدأت تزداد دفئا ، أو أنك قد بدأت تشعر بالجوع وهكذا !

العقد القاعدية ، أو الكتلة القاعدية التى تقع بين جانبى الجهاز الطرفى (وهو ما ينطبق أيضا على المخيخ) ؛ هى المسئولة عن التحكم فى الحركة ، وخاصة المبادرة بالحركة ، أى بداية الحركة . لقد تطورت هذه الشبكات فى العقل البشرى (عقلك أنت) ، وازدادت اتساعا ونموا على مدى المليون سنة الماضية .

المخ (القشرة المخية)

تاريخ النشوء : منذ ما يقرب من ٢٠٠ مليون سنة مضت .

الاسم : الفصان الأيمن والأيسر .

الموضع : يقف " كغلاف تفكيرى " عملاق يغطى المخ بأكمله ، ويمتد بطول منطقة الرأس الأمامية .

الوظائف : التنظيم ، والذاكرة ، والفهم ، والتواصل ، والإبداع ، واتخاذ القرار ، والتحدث ، والموسيقى ، وبعض الوظائف المحددة الأخرى التى تشمل النطاق الكامل لمهارات القشرة المخية ، أى شقى المخ الأيمن والأيسر ، وهو ما سوف نتناوله بالشرح فى الصفحات التالية .

حقائق مثيرة :

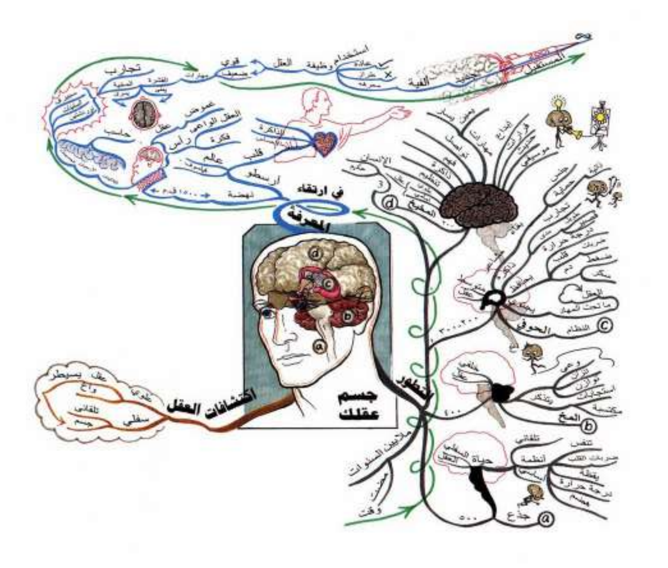
١. يمثل فص المخ الجزء الأكبر على الإطلاق فى الدماغ .

٢. يغطى المخ طبقة متطورة سحرية مجعدة يبلغ سمكها بوصة من الخلايا العصبية تعرف باسم القشرة المخية . وهذه القشرة تحديدا هى التى تميزنا كبشر .

٣. يتصل شقا المخ بواسطة شبكة بالغة التعقيد من الأنسجة العصبية يطلق عليها اسم الجسم الصلب ؛ يتولى هذا الجسم المؤلف من ٣٠٠ مليون نسيج عصبى مهمة نقل المعلومات ذهابا وإيابا بين شقى المخ .

هل تعلم أن ...... ؟

- منذ بدء الخليقة ولد أكثر من ٩٠ مليار إنسان على وجه الأرض ، كل منهم مختلف تمامًا عن الآخرين ؟
- المخ البشرى يحتوى على أكثر من مليون مليون خلية عصبية ؟
- الخلايا المخية متناهية الصغر حتى إنه يمكنك وضع عشرة آلاف خلية منها على سن قلم ؟
- كل خلية من خلايا المخ البشرى أقوى من أى كمبيوتر ؟
- إذا قمت برص خلايا المخ فى خط مستقيم ، فيمكنها الوصول إلى القمر والرجوع منه ؟ (يبعد القمر عن الأرض بحوالى ٢٣٨٧١٠ أميال (٣٨٤٠٠٠ كم)) .
- المخ البشرى يستطيع توليد آلاف الخلايا المخية الجديدة كل يوم ؟
- عدد " خرائط التفكير " الداخلية التى يستطيع مخك عملها يبلغ (١) يليه أصفار تمتد لمسافة ١٠،٥ مليون كم .
- إذا أردت صنع آلة تستطيع فعل ما يمكنك فعله . نسخة أخرى منك ، فإن ذلك قد يكلفك أكثر من مليارى دولار ؟ أرأيت كم أنت غالى الثمن ؟
- فى نفس الوقت الذى تقوم فيه بعمليات ربط ذهنى فى تفكيرك فإنك تقوم بعمل روابط ملموسة فى مخك ؟ إنك تقوم حقًا بجعل مخك المدهش أكثر تعقيداً ، وقوة مع كل رابطة فكرية جديدة . ومن ثم فإن المخ الذى تقرأ به هذا الكلام الآن ليس هو مخك الذى كان بالأمس ، ولن يكون هو نفسه غداً !



جسم عقلك
اكتشافات العقل
التطور
في ارتقاء المعرفة
المستقبل
ارسطو
قلب
عالم
رأس
فكرة
عقل
تجارب
حاسب
قوي
ضعيف
وظيفة
العقل
استخدام
المخ
الحوفي
النظام
جذع
حياة
أنظمة
تلقائي
تنفس
يقظة
درجة حرارة
هضم
ملايين السنوات
وقت
سفلي
جسم
تلقائي
علوي
واع
عقل يسيطر
موسيقى
مهارات
ابداع
كلمات
قيم
ذاكرة
تنظيم
تجارب
قلب
ضغط
دم
العقل
ما تحت المهاد
وعي
توازن
استجابات
مكتسبة

فص المخ (الأيمن والأيسر)



يعتبر المخ ـ أو كما يطلق عليه غالباً " الفصان الأيمن والأيسر " ـ أهم جزء في الدماغ ، وينبغي علينا فهمه للاستفادة ـ إلى أقصى حد ممكن ـ من قوة العقل .

وذلك لأن المخ يتحكم في مهارات الذاكرة ، والتعلم الرئيسية التي نعتمد عليها ليبزُغ نجمنا كأفراد ؛ فإذا فهمنا كيفية الاستفادة من قوة المخ فسوف نستطيع تقوية أدائنا الذهني والبدني في كل نواحي الحياة . ولكن ماذا نعني بالشقين الأيسر والأيمن للمخ .

في الخمسينات والستينات من القرن العشرين ؛ قام البروفيسور " روجر سبيري " وفريقه بعمل بعض التجارب المذهلة على القشرة المخية ؛ وذلك بالتعاون مع البروفيسور " روبرت أورنستين " . (وقد نال البروفيسور " سبيري " جائزة نوبل على عمله هذا) . حيث قاما بإجراء عدة اختبارات متنوعة خاصة بالوظائف الذهنية على الطلبة عندما قاما بقياس موجات المخ عند ممارسة الطلبة لبعض الأنشطة الذهنية مثل أحلام اليقظة ، والحساب ، والقراءة ، والرسم ، والتحدث ، والكتابة ، وتلوين الأشكال ، والاستماع إلى الموسيقى .

وقد كانت نتائج هذه الأبحاث بمثابة فتح علمي ، حيث لاحظا أن القشرة المخية ، بصفة عامة ، تقسم المهام إلى فئتين أساسيتين : مهام الشق الأيمن ، ومهام الشق الأيسر . وتشمل مهام الشق الأيمن الإيقاع ، والإدراك المكاني ، والتخيل ، وأحلام اليقظة ، والألوان ، والأبعاد ، وكل المهام التي تتطلب رؤية الصورة الكلية . أما الشق الأيسر فيشمل التحدث ، والمنطق ، والأعداد ، والتسلسل ، والقوائم ، والتحليل .



وقد تبين أيضاً أن الشخص الذى تدرب على استخدام أحد شقى المخ يميل إلى استبعاد الشق الآخر بمعنى أنه يميل إلى اكتساب عادات ثابتة تفضل الأنشطة التى يتحكم فيها الشق المدرب من المخ ، بل إن هذا الشخص يميل إلى توصيف نفسه فى إطار هذه الأنشطة .

وهناك ألفاظ شاعت بين الناس لوصف أنشطة كل شق وهى " أكاديمى " ، و " ثقافى " و " تجارى " هذا بالنسبة لأنشطة الشق الأيسر ، و " فنى " و " إبداعى " و " بديهى " لوصف أنشطة الشق الأيمن . ولكن هذا لا يعطى إلا نبذة مختصرة عن أعمال شقى المخ .

وقد كشفت الأبحاث أن القوة المتواصلة ، والضعف المتواصل لمهارات القشرة المخية لدى شخص معين ترجع ـ بشكل أساسى ـ إلى عادة اكتسابها ، وليس إلى خطأ فى تصميم المخ . فعندما كان الشخص الذى يعانى من قصور فى نقطة معينة يتدرب على يد خبراء ؛ كانت مهاراته فى هذه النقطة تتحسن بشكل واضح ، بل كان مستوى أدائه فى بعض المهارات الأخرى يتحسن ، ويقوى فى نفس الوقت ! فمثلاً ، إذا كان هناك شخص يفتقر إلى مهارات الرسم ، وتلقى تدريباً على الرسم والألوان ؛ فسوف يتحسن مستواه الأكاديمى بشكل عام ، وخاصة فى المواد ذات الصلة بهذه المهارة مثل الهندسة ، حيث يكون التصور والخيال أداتين فى غاية الأهمية .

هناك مثال آخر وهو مهارة أحلام اليقظة ، والتى تعتبر من المهارات الأساسية من أجل بقاء المخ . إن أحلام اليقظة هى التى تمنح الراحة لأجزاء العقل التى تحمل الجانب الأكبر من الوظائف التحليلية والمتكررة ؛ وهى بالتالى تدرب التفكير الخيالى ، وتمنحك فرصة للتكامل والإبداع . ويعمد معظم العباقرة العظماء إلى توظيف أحلام اليقظة بشكل مباشر لحل المشاكل ، وابتكار الأفكار ، وتحقيق الأهداف العظيمة .

وقد خلص عملى فى مجال الإبداع والذاكرة وخرائط العقل إلى نتائج مماثلة فى هذا الصدد ؛ فقد ثبت أن الجمع بين عناصر شقى المخ الأيمن والأيسر يزيد بدرجة هائلة من القدرة العامة للأداء .

وللأسف فقد قدمت الأنظمة التعليمية فى القرن العشرين مهارات الشق الأيسر للمخ . الرياضيات ، واللغات ، والعلوم ، على الفنون ، والموسيقى ، وتعليم مهارات التفكير ، وخاصة التفكير الإبداعى . وبالتركيز على مهارات شق واحد فقط من شقى المخ فإن نظامنا التعليمى يُوجد أنصاف أذكياء . وللأسف فإن حقيقة الأمر أسوأ من ذلك ؛ فإن القياسات الأدق أثبتت أن هذا النظام لا يوجد أنصاف أذكياء بل أذكياء بنسبة واحد فى المائة فقط ! وذلك لأن العقل يعمل بمبدأين مهمين هما : المضاعفة والتكرار .

إذا ركزت بشكل كامل على شق واحد من المخ ، وتجاهلت الشق الآخر ، فسوف تحد من قدراتك العقلية بشكل كبير .

ولنلق نظرة سريعة على السبب .

مبدأ المضاعفة العقلية

لقد دأبنا على الاعتقاد بأن عمليات التفكير محكومة بمبدأ الجمع المعروف فى علم الرياضيات، حيث نظن أننا نضيف مادة واحدة أو أكثر إلى مخزن المعلومات فى مخنا كلمنا أضفنا معلومة أو فكرة إلى عقلنا.

بيد أننا اكتشفنا فى النصف الثانى من القرن العشرين أن الأمر لا يسير على هذا النحو؛ ففى الحقيقة يعمل العقل بنظام المضاعفة. وفى نظام المضاعفة فإن مجموع الشيء أكبر من حاصل جمع أفراده، بمعنى أن ١ + ١ يساوى أكثر من اثنين. وفى مثل هذا النظام فإن مصطلح "أكثر" قد يصل إلى ما لا نهاية.

كيف يحدث هذا ؟

يمكننا أن نأخذ أحلام اليقظة كمثال لتوضيح هذه النقطة، مع العلم أن أحلام اليقظة تعتبر أحد الأنشطة التى يمارسها البشر يومياً. فعندما تحلم أحلام يقظة (وهو الأمر الذى يفعله الجميع يومياً) فإنك لا تمارس سلوكاً يعتمد على الجمع، بل على الضرب، أى المضاعفة الفكرية.

فمثلاً، تأخذ نفسك ("واحد") وشخص آخر ("واحد" "آخر") وتبدأ مضاعفة أفكارك. واعتماداً على الـ "واحد" "الآخر الذى اخترته، يمكنك أن تحلم أحلام يقظة تدور حولك أنت، وهذا الـ "واحد" "الآخر لمدة يوم، أو أسبوع، أو شهر، أو سنة، أو كما يفعل بعض الناس، طوال الحياة! يمكنك استخدام المسرح اللا محدود لخيالك، وأفكاره اللانهائية لتأليف ومعايشة أروع القصص، وأفضل المسرحيات المأساوية، أو أجمل الروايات العاطفية، أو الفكاهية، أو المسرحيات الغنائية. ولسوف تجد أن إبداعات "هتشكوك" و" سبيلبرج" لا تساوى شيئاً

مقارنة بإبداعات خيالك .

فى الحقيقة ، إن قدرات العقل البشرى (عقلك) على تكوين خرائط عقل فكرية ، من الناحية النظرية ، غير محدودة

أنت مهندس نفسك

إن معرفتك بأن عقلك يفكر بمبدأ المضاعفة سوف تجعلك تغير طريقة تفكيرك ، الطريقة التى تعتقد أنك تفكر بها ، والطريقة التى تفكر بها فى نفسك ، والطريقة التى تفكر بها فى الآخرين. للأبد ! وهذا يعنى أن عقلك يختلف عن عقول الآخرين تمامًا ، فكل فكرة تفكر فيها فريدة من نوعها ، ولم يفكر فيها أحد غيرك بحيث تتناسب مع شبكة الأفكار والروابط الذهنية الأخرى التى لم توجد من قبل ، ولن توجد مرة أخرى ، إلا فى عقلك أنت . وعندئذ يتضاعف تفكيرك داخل شبكة المعلومات ، وخريطة العقل الداخلية الهائلة ، والخاصة بذكرياتك وأحلامك وتوجهاتك وخيالاتك . أى أنك كائن متفرد بأفكاره تماماً !

والأمر الأكثر إثارة هو أنك إذا أدركت أنه فى ذات الوقت الذى توجد فيه المزيد والمزيد من عوالم الأفكار الإيجابية ، فسوف تقوم بتكوين روابط محسوسة داخل عقلك . إنك ، وبكل معنى الكلمة ، تجعل الكمبيوتر الحيوى فائق القدرة ، والموجود بعقلك أكثر تعقيداً ، وأكثر قوة ، وأكثر نجاحاً !



أنت مهندس عقلك ، وعالم التفكير الرابض بداخله . ولسوف تساعدك خرائط العقل على أن تصبح مهندساً حاذقاً مثل " ليوناردو دافنشى " .

مبدأ التكرار التعليمى

إذا كان عقلك يعمل بمبدأ المضاعفة ، فكيف يؤثر ذلك على قدرتك على التعلم ؟ حسناً ، إذا كانت الذاكرة تساوى قدرًا محددًا مقداره (س) مثلاً ، فكلما استخدمت ذاكرتك بشكل أفضل ، استطعت تكوين علاقات محسوسة أكثر داخل عقلك ، وأصبح التذكر أكثر سهولة . وإذا كان الإبداع له مساحة محددة ، فكلما مارست العمليات الإبداعية بشكل أكبر ، أصبحت أكثر قدرة على التفكير الإبداعى ، وأضحى هذا الأمر أكثر سهولة حيث تتسع المساحة المخصصة للتفكير الإبداعى . وكلما استخدمت جسدك بشكل أفضل ، أصبح أداؤه أكثر نجاحاً . ونفس المبدأ ينطبق على التعلم وكذلك تطوير وتحسين المهارات الذهنية والبدنية . ولكى تجعل خرائط العقل الفكرية داخل عقلك أكثر قوة ، فإن التكرار يعد أداة فكرية مهمة فى هذا الصدد .

فكر جديد عن الأفكار الجديدة

تخيل أنه يجب عليك شق طريق داخل غابة متشابكة ، فى المرة الأولى التى سوف تمر فيها عبر الغابة (المرة الأولى التى تطرأ عليك الفكرة) سوف تواجه الكثير من عوامل المقاومة فى طريقك . ولكن هب أنه بمجرد وصولك إلى الطرف الآخر ؛ رفعتك طائرة مروحية ، وعادت بك ثانية إلى نقطة البداية ؛ وطلب منك أن تقطع نفس المسافة ثانية ؛ فما الذى سوف يقابلك فى الطريق ؟ سوف تقل المقاومة بالتأكيد بسبب الطريق الذى شققته فى رحلتك السابقة . وفى كل مرة تعبر فيها ؛ سوف يبدو الطريق أكثر اتساعاً وسوف تقل المقاومة . وإذا سرت أنت وغيرك فى الطريق ، فسوف يتحول إلى مسار ، ثم طريق صغير ، ثم إلى طريق أكبر ، ثم إلى شارع ضخم فى النهاية .

وهذا يعنى أنه كلما استخدمت عقلك للتفكير فى شىء ما بشكل أكبر ، زادت سهولة التفكير فيه . وهذا يرجع إلى أن المقاومة الكيميائية الحيوية لتلك الفكرة تقل شيئاً

فشيئاً . وعند تكرار نموذج فكرى معين تستطيع تحديد ملامح خريطة هذا الفكر بشكل أوضح داخل ذهنك .

وبمعرفة أن تكرار فكرة معينة يقلل المقاومة سوف يتغير فهمك لسلوكياتك وعاداتك ، وأساليب تعلمك ، وكذلك التطور العام لقدراتك . لماذا ؟

احتمالات التفكير

إذا كان تكرار فكرة معينة سوف يقلل المقاومة ، فإن هذا التكرار بالضرورة يعمل على زيادة احتمال ، أو فرصة حدوث شيء آخر فى عقلك . ما هذا الشيء ؟! بسرعة دون فكرتك أو أفكارك .

الإجابات الشائعة عن هذا السؤال هى :



والإجابة عن كل إجابة من الإجابات السابقة هى " ربما " ، " ربما " ، " ربما " ، " ربما " ....

اطرح على نفسك هذا السؤال : ما الذى يتحقق بالممارسة ؟

" المثالية ! " إنها الإجابة المعتادة .
ولكن هل الممارسة ستقودك فعلاً إلى المثالية ؟ افترض أنك تمارس شيئاً بشكل خاطئ . هناك شيء واحد سوف يزيد مع تكرار فكرة معينة : سوف تقوى خرائط العقل الخاصة بهذه الفكرة ؛ إنها ستقوى احتمالية :

التكرار !
إن كل شيء تقوله أو تفعله أو تشعر به سوف يزيد من فرصة قيامك بنفس الشيء ثانية ؛ أو قوله ثانية ؛ أو التفكير فيه ثانية ؛ أو الشعور بنفس الشعور ثانية . إذا كنت تؤدى مهامك بشكل جيد ، أو تفكر وتتحدث بطريقة إيجابية ، وتشعر بالرضا عن نفسك والآخرين والعالم فسوف تزيد احتمالات مواصلتك للعمل بطريقة أفضل ، والتحدث ، والتفكير بطريقة أكثر إيجابية ، والشعور بمشاعر أفضل .

إيجابى بلا حدود أو سلبى بلا حدود

ومع ذلك (وهنا يكمن الوحش الذهنى الخفى) ، فإنك إذا كنت تفكر ، وتتصرف بطريقة سلبية ، وتمارس حياتك بطريقة غير مناسبة ، وتشعر دائماً بعدم الرضا عن نفسك والآخرين والعالم والكون ، فهذا يعنى أنك مع كل مرة تفكر أو تتصرف فيها سوف تزيد من احتمال مواصلة السقوط فى هذه الهوة المحبطة .
لنلق نظرة على شعار صغير من عالم الذكاء الصناعى ويطلق عليه : GIGO وهو اختصار لعبارة " Garbage In . Garbage Out " ، وهذا الشعار معروف فى لغة الكمبيوتر ، وهو يعنى " المدخلات الخاطئة تعطى مخرجات خاطئة " ! فحينما تدخل معطيات خاطئة سوف تحصل على نتائج خاطئة كل مرة ... .
وكان يعتقد لسنوات عدة أن هذا ينطبق على المخ البشرى . غير أننا (وأنت !) نعرف الآن أن الأمر ليس كذلك ، بسبب مبدأ المضاعفة . لذا فى حالة المخ البشرى يجب أن تكون القاعدة هى GIGG وهو ما يعنى " Garbage In . Garbage Grows " ، أى :

المدخلات الخاطئة تعطى مخرجات أكثر خطأً

إلى أى مدى يمكن أن يزيد هذا الخطأ ؟ إلى ما لا نهاية ، فبسبب مبدأى المضاعفة والتكرار ، فإن عقولنا يمكن أن تكون مبدعة بلا حدود ، أو مدمرة بلا حدود ! والاختيار بين هذين النوعين يرجع إليك أنت ، غير أن هذا الكتاب سوف يمدك بالأدوات التى تعينك على استخدام قوى العقل فيما ينفعك .



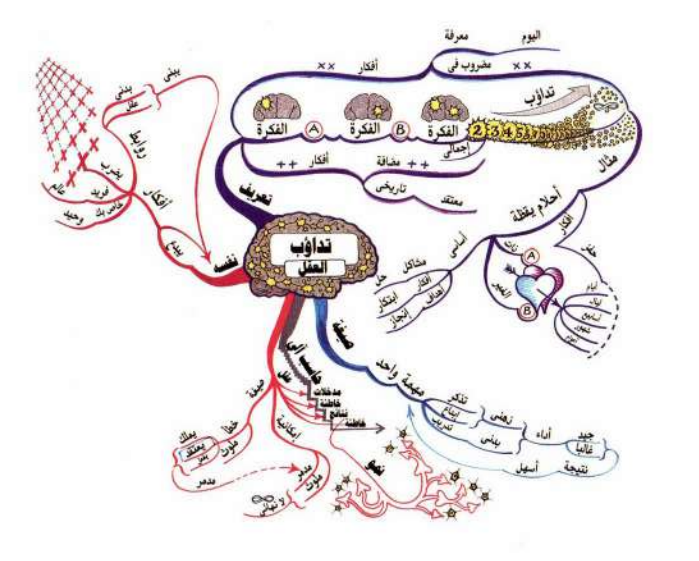
كم فكرة تستطيع التفكير فيها ؟

إن العامل الوحيد الذى يحد - بيولوجياً - من الذاكرة ، والنماذج السلوكية ، والعادات ، وعدد الأفكار القادرة على ابتكارها لابد أنه يكمن فى قصور عقلك عن توليد وإنتاج أنماط التفكير .

فمع وجود مليون خلية مخية ، كل منها يحتوى على مئات الآلاف من الفروع ، وكل فرع منها يحتوى على مئات الآلاف من نقاط الارتباط ، وكل نقطة منها تحمل تريليونات من حاملات الرسائل ، ومع قدرة كل نقطة ارتباط على تكوين مليارات المليارات من النماذج المختلفة ، فلابد وأن يكون الرقم هائلاً .

فى الحقيقة ، قام عالم المخ الروسى الشهير ، بروفيسور " أنوكيم " ، بحساب هذا الرقم فوجده عبارة عن واحد على يمينه أصفار مكتوبة بالخط العادى تمتد لمسافة عشرة ونصف مليون كيلومتر ! **وهذا يمكن أن يملأ ورقة تصل إلى القمر ، وتعود منه أربع عشرة مرة !**

وقد أعلن بروفيسور " أنوكيم " أن القدرات الأساسية للعقل .... لا نهائية ! وتؤكد حسابات البروفيسور أن عقلك قادر على رسم عدد لا محدود من خرائط العقل .



تداوُب
العقل
تعريف
الفكرة
الفكرة
الفكرة
أفكار
مضروب في
معرفة
اليوم
أفكار
مضافة
إجمالي
تاريخي
معتقد
تداوُب
مثال
أحلام يقظة
أفكار
حلم
ذات
الغير
أيام
أسابيع
أساسي
مشاكل
حل
ابتكار
أفكار
أهداف
إنجاز
نفس
روابط
عقل
بدني
يبني
أفكار
يخرب
فريد
عالم
وحيد
يبدع
صيغة
مهمة واحد
تفكر
تدريب
رضى
يبني
أداء
جيد
غالبا
نتيجة
أسهل
حاسب آلي
مدخلات
خاطئة
نتائج
خاطئة
عقل
صيغة
خطأ
ملوث
إمكانية
مدمر
مدبر
ملوث
لا نهائي

قبل قراءة المزيد ، ألق نظرة سريعة على خريطة العقل في الصفحة المقابلة لتساعدك على تذكر مبدأى المضاعفة والتكرار ، وكيف يؤثران على الطرق التى نفكر وننمو بها .

والآن وبعد أن عرفت مدى أهمية هذين المبدأين العقليين ، دعنا نعود إلى أخطار الاعتماد المطلق على شق واحد من شقى المخ .

إن الطريقة التى تنتقل بها الرسائل بين نصفى المخ الأيمن والأيسر توجد صيغة للتفكير تعمل بمبدأ المضاعفة . وإذا ارتكنت بشكل مطلق إلى المهام التى تتحدى جانباً واحداً من جانبى المخ فسوف تضعف الحوار بين شقى المخ ، وتقلل الأداء الكلى لعقلك . باختصار سوف تحد من قدرة عقلك على العمل بمبدأ المضاعفة .

وأيضاً بما أنك إذا أكثرت من تكرار نموذج فكرى أو سلوكى وجد عقلك سهولة أكبر فى التفكير بتلك الطريقة مرة أخرى ، فعندما تركز على المهام المرتبطة بالجانب الأيسر فقط ، أو الأيمن فقط من المخ ، فسوف تسيطر عليك هذه العادة . وهذا يعنى أنك ستكون حبيس نموذج فكرى واحد ، وسوف تجد أن محاولة استغلال كامل قدراتك العقلية باتت أمراً أصعب بكثير .

ولكن كيف تعرف أن هذا لا يحدث لك بالفعل ؟ كيف تشرك جانبى مخك قدر الإمكان لمساعدتك على الاستفادة من كامل قدراتك العقلية ؟ إحدى أبسط الطرق لفعل ذلك تتمثل فى استخدام خرائط العقل لتحسن قدراتك الفكرية .

خرائط العقل : أدوات عقلية رائعة

لماذا تمتلك خرائط العقل تلك القدرة العقلية الصديقة للعقل ؟ إن تلك الخرائط تشرك شقى المخ لأنها تستخدم الصور ، والألوان ، والخيال (مهارات الشق الأيمن من المخ) بالإضافة إلى الكلمات ، والأعداد ، والمنطق (مهارات الشق الأيسر من المخ) .

كما أن الطريقة التى ترسم بها خرائط العقل تحفز التفكير بمبدأ المضاعفة . عد إلى خريطة العقل التى رسمتها فى الفصل السابق . إن الطريقة التى تنمو بها الفروع تشكل مستوى آخر من الفروع الثانوية تشجعك على ابتكار المزيد من الأفكار من كل فكرة تضيفها إلى خريطة العقل الخاصة بك .

وأيضاً بما أن كل الأفكار الموجودة على خريطة العقل مرتبطة ببعضها البعض ، فسوف تساعد عقلك على عمل قفزات من الفهم والتخيل عن طريق الترابط الذهنى . فإذا كتبت قائمة بسيطة دونت فيها أفكاراً عن رحلتك ، فمن غير المرجح أن تأتى بنفس القدر من الأفكار التى تأتى بها عند وضع أفكارك المبدئية على خريطة عقل . وهذا يرجع إلى أن المعلومات المدونة فى القائمة لن ترتبط ببعضها بطريقة منطقية أو منظمة ، وهذا من شأنه أن يكبت قدرة عقلك على مضاعفة الأفكار .




٣

الفصل ٣



المعادلة المثالية للنجاح

إذا أردت النجاح فضاعف من معدل الفشل .

" توماس واتسون "

إطلالة على

الفصـــل ٣ :

تعلم كيفية التعلم

الفشل ـ ردود الفعل العالمية

معادلة النجاح ـ TEFCAS

مبدأ المثابرة

خرائط العقل، ومعادلة النجاح



سوف يتناول هذا الفصل عملية تأسيس خريطة عقل ناجحة لنماذج التفكير حتى تتأكد من أن خرائط العقل الموجودة داخل مخك تتحسن أكثر فأكثر . وعلى مدار هذا الفصل سوف أعرفك بمبدأى العقل الجديدين ، والذى يمثل أحدهما جوهر معادلة النجاح نفسها ، بينما يعتبر الثانى وسيلة لمساعدتك على رفع مستوى همتك ونشاطك .

وسوف نركز فى هذا الفصل عليك أنت باعتبارك وحدة التعلم : سوف تتعلم أن أهم مهارة من مهارات التعلم هى تعلم كيفية التعلم .



اختبار العقل السريع - اختبار الفشل !

١. هل سبق ومنيت بإخفاق ذريع على مستوى حياتك الأكاديمية ، أو البدنية ، أو الشخصية ، أو الاجتماعية ، أو المهنية ؟ **نعم / لا ؟**

٢. هل سبق ومنيت بأكثر من فشل ؟ **نعم / لا ؟**

٣. هل سبق وكررت نفس الخطأ مرتين ؟ **نعم / لا ؟**

سوف تسعد إذا علمت أن الجميع يجيبون بـ " نعم " عن كل الأسئلة السابقة .

إن سر تعلم صيغة كيفية التعلم قد بدأ ينجلى ....

تعلم كيفية التعلم ـ الهدف الأعظم

فى أى موقف تعليمى، سواء على مستوى الرياضة، أو العزف على آلة موسيقية، أو مهارات الاتصال أو الرياضيات ... إلخ، هناك بعض المتغيرات المشتركة، وهى تلك التى تشمل :

١. درجة النجاح .

٢. الوقت المستغرق فى التعلم والتطبيق .

٣. عدد المرات التى تقضيها فى الممارسة أو الدراسة . (هذا هو ما يطلق عليه اسم " محاولات التعلم " . من المفيد أن نفكر فيها باعتبارها " محاولات " لأنها تمثل عدد مرات المحاولة، والممارسة، والتعلم فى إطار التطور التعليمى) .

٤. وجود هدف خفى كامن داخل كل أنواع التعلم : سواء أكنت فى محاولتك الثانية، أو المحاولة رقم ١٢٥ أو رقم ٩٩٩٩ : ما الهدف الخفى ؟

دوّن ما تعتقد أنه " الهدف الأساسى " من أى تجربة . بعبارة أخرى : عندما تبدأ تجربتك التالية ؛ وعندما ترسم خريطة عقل جديد لنماذجك الفكرية : ما الذى سوف تسعى لعمله ؟

على مدى ٣٠ عاما طرح أساتذتى وطرحت أنا هذا السؤال على مئات الآلاف من الطلبة فى أكثر من ١٠٠ دولة .

وكانت النتيجة مدهشة . فبغض النظر عن سن، أو جنس، أو أصل، أو بلد الشخص، أو المستوى التعليمى، أو اللغة الأم : جاءت الإجابة واحدة متفقاً عليها بالإجماع وهى :

" أن يزداد مستواى تحسنا مع كل تجربة " .

هل تتفق مع باقى العالم ، أم أنك سوف تنشق عنه ؟!

إن اخترت طريق الانشقاق : فأنت محق ! إن الحقيقة المرعبة لكون "مستواك يزداد تحسنا مع كل تجربة " لا تقتصر على كونها صيغة خاطئة فقط ، وإنما تنطوى على شيء بالغ الخطورة يخفى فى طياته بذور تدمير الذات من خلال الطاقة الحافزة الأولية لعادة ما وراء التفكير السلبى . إن أكثر من ٩٩ بالمائة من سكان العالم يستخدمون صيغة مدمرة وخاطئة فى كل موقف تعليمى !

بل إننى أستطيع أن أجزم أنه لا يوجد أحد . بما فى ذلك أنت وأنا . استطاع أن يطبق هذه الصيغة الخاطئة بنجاح . كما أن أحدا لا يستطيع أن يفعل ذلك سواء الآن ، أو فى المستقبل .

ما هى إذن الصيغة الصحيحة ؟ لنستكشفها معاً . . .

فيما يلى سوف تجد رسماً بيانياً يشير إلى معدل النجاح مقابل عدد مرات المحاولة على مدار الوقت . إن التحرك لأعلى من نقطة الصفر هو إحدى السمات المتعارف عليها فى منحنى التعلم . بل هو الهدف الأسمى لعملية التعلم ؛ وهو ما يتنافس عليه ٩٩ بالمائة وأكثر من سكان العالم .

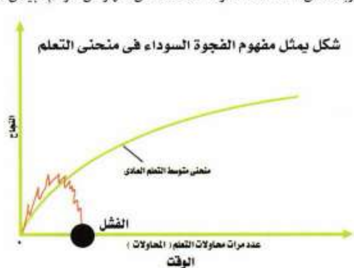


ما المشكلة إذن ؟ إنها حقيقة أن هذا المنحنى هو المنحنى المتعارف عليه. إن هذا المنحنى المتعارف عليه هو الشكل الشائع لكل المنحنيات الفردية . ومع ذلك ، فإن كل منحنى شخصى

يجب أن يتسم بالفردية والتفرد، ومن ثم يجب أن يكون له نمطه الذاتي، كما أنه لن يشبه المنحنى الموضح في الرسم البياني السابق، وسوف نرى ما يحدث إذن في الحقيقة.

لنتصور أنك بصدد تعلم شيء مألوف بالنسبة لك. سوف يفوق مستوى ذكائك في هذه الحالة المستوى المتوسط. سوف تشرع في التعلم ثم تحاول وتحاول إلى أن تصل إلى ٢٧ محاولة، وسوف يظل مستواك أفضل من المتوسط أي في مقدمة المنحنى. في المحاولة رقم ٢٧ سوف تصاب بتراجع بسيط؛ ولكنك تملك من الشجاعة ما يمكنك من التعامل مع هذا التراجع، ومن ثم تواصل المحاولة والتطور عبر التجربة ٣٠ ... ٤٠ ... ٥٠ ... ٦٠ ... ٧٠ ... ٨٠ ... ٩٠، وسوف تواصل نجاحك على مدى التجارب ٩١ و ٩٢ و ٩٣ و ٩٤ و ٩٥ ... إلخ.

التجربة ٩٦ هي تلك النقطة السوداء الضخمة التي تظهر في الرسم البياني المقابل.



تلك النقطة السوداء الفلكية العملاقة في العملية التعليمية تمثل شيئًا واحدًا وهو الفشل! هذا هو نوعية الموقف الذي سوف تقع فيه عندما تخضع لاختبار حيوي مثل خسارتك الفادحة في إحراز الهدف النهائي في مباراة الجولف التي كنت بصدد الفوز بها، أو تعرضك للهزيمة في الجولة الأولى، أو إفساد علاقة ما كنت تعتز بها، أو نكث كل العهود التي قطعتها على نفسك مع بداية العام الجديد!

هل يُمنَى الآخرون بمثل هذا الفشل ؟ بالطبع . وهل يتكرر الفشل أكثر من مرة فى حياتهم ؟ بالطبع . وهل يمكن أن يقترف الآخرون فى وقت ما نفس الخطأ مرتين ؟ بالطبع ! فماذا عنك أنت ؟!!

الاستجابات اللفظية للفشل

من الضرورى أن نشير عند هذه النقطة ثانية إلى أنه ، بغض النظر عن بلدك أو لغتك ، فإن الاستجابات اللفظية لكل شخص فى مواجهة الفشل تبقى واحدة . هناك فئتان أساسيتان : الفئة الأولى هى التى تشمل نوعية " آه ... " (يمكنك أن تملأ الفراغ بما يحلو لك من سُباب) والفئة الثانية هى الأكثر خطورة ، وهى التى تبدأ بالضمير " أنا ... " حيث يملأ الفراغ هنا بكل ما هو سلبى :



أنا :

" أنسحب " .

" أستسلم " .

" لا أستطيع " . " لن أفعل " .

" لا أعبأ " .

" خاسر " .

" لم يكن علىَّ أن أقوم بهذا من الأساس " .

" لا أملك الموهبة لذلك " .

" لن أنجح أبداً " .

" إنسان ليس إلا "

إن هذه الاستجابات فى مواجهة الفشل هى الاستجابات السائدة عالمياً . كما أنها تمثل تعبيراً عن مشاعر عميقة تحيط بكل تجربة فشل . إنها ردود الأفعال التى تقوى نماذج خرائط العقل الخاطئة فى ذهنك .

الفشل - الاستجابات العالمية

الكلمات الثمانى التالية تعتبر من بين أكثر الكلمات شيوعاً التى سمعتها كرد فعل للفشل . وهى كلمات تنم عن سلبية مفرطة .

إن تفحصنا بعض هذه الكلمات ، فسوف تجد أنها تزيد من نسبة التسمم فى تفكيرك ، والذى ربما كان مسمما بالفعل منذ البداية :

مهان . هذا يعنى أن الفشل قد ذهب بمكانتك . تذكر أن التمسك بهذا الشعور سوف يسلمك لهذه الحقيقة .

فاقد الكرامة . ليس فقط مكانتك ، وإنما أيضا كرامتك قد سلبت .

تافه . أى أنك أصبحت أقل وأصغر وأضعف مما كنت عليه قبل الفشل .

شاعر بالخجل . أى أنك أصبحت أكثر خجلاً من نفسك ، وهو ما لا يترك مجالا لأى شىء آخر .

واهم . أى أنك فقدت رؤيتك وبصيرتك .

واهن . أى أنك فقدت قدرتك .

انهزامى . أو فاقد للشجاعة . أى أنك فقدت شجاعتك ، وسقطت فى هوة الخوف والتقهقر .

فاقد للحافز . إن الحافز هو القوة الدافعة فى الحياة . إنها الطاقة التى سوف تمكنك من العمل والتحرك . لقد دفعك الفشل إلى التضحية بهذه القيمة الغالية .

إن أخطر ما فى التفكير السلبى هو أنه سيولد لديك خوفاً هائلاً وغامراً . وما الخوف الخفى ؟ إنه الخوف من الفشل . إنه الخوف من الفشل فى المدرسة والجامعة ، والخوف من الفشل فى الحب ، والخوف من الفشل على مستوى الأداء الرياضى ، والخوف من الفشل فى العمل ، والخوف من الفشل فى الحياة ، والخوف من الحياة نفسها !

هذا الخوف هو السبب الرئيسى للضغط العصبى الذى يعد السبب الرئيسى لثمانين فى المائة من الأمراض .

فى مواجهة مثل هذه السلبية ، والألم الفعلى الناجم عن الفشل ؛ يبدو من المنطقى أن يتراجع صديقنا الباحث عن التعلم . بل سوف يتراجع بالفعل ويتوارى! فى ضوء مفهوم وسياق هدف التعلم الذى ينص على أنك يجب أن يزداد مستواك تحسنا مع كل تجربة : ما هدف مواصلة المحاولة حتى التجربة رقم ٩٥ فقط لكى تسقط سقوطا مدويا فى التجربة رقم ٩٦ ؟

إن أى شخص فى مثل هذا الموقف سوف يستسلم فى العادة ، وسوف يبحث عن مجال آخر يمكن أن يواصل فيه هدف " زيادة مستوى التحسن مع كل محاولة " على نحو أكثر نجاحا . وعند نقطة معينة سوف يصل هذا الشخص لا محالة إلى النقطة السوداء الكبيرة للفشل فى المجال الجديد أيضا ، وسوف يخلص ثانية إلى أن هذا المجال لا يناسبه بدوره ، وسوف يبقى على هذه الحال بحثا عن الحلم المستحيل .

إنه حلم مستحيل ؛ لأن العقل البشرى ليس مصمما لأن يزداد تحسنا مع كل محاولة أو تجربة !

إن العقل مصمم على نموذج أكثر واقعية ، وحباً للتجربة ، والبحث ، والإثارة :



معادلة النجاح ـ تيفكاس TEFCAS

عندما تفهم معادلة النجاح "تيفكاس"، سوف تفهم الطبيعة الحقيقية للتعلم، والطبيعة المناسبة للفشل. إن كلمة تيفكاس TEFCAS مكونة من الحروف الستة الأولى من ست كلمات أساسية تعد الخطوات الأساسية التى يجب أن يتخذها عقلك أثناء تعلم أى شيء. إنها تؤسس خريطة عقل جديدة لنماذج التفكير، أى التعلم، والكلمات هى:



و "**تيفكاس**" صيغة بدنية أكثر منها نفسية، فهى تقتفى خطوة بخطوة. الخطوات التى يجب أن يتخذها عقلك أثناء التعلم فى العالم المادى أو البدنى؛ والقوانين التى يجب أن تتبع وتطبق لتحقيق أفضل النتائج.

يمكن النظر إلى صيغة النجاح **تيفكاس** باعتبارها تطبيع العقل، وتكييفه على اتباع الطريقة العلمية. والطريقة العلمية للتفكير هى طريقة تحسين خريطة العقل الداخلية الخاصة بتنظيم أفكارك، كما أنها تمثل. بنفس الدرجة؛ أساسا للهو، ولعب الطفل العادى! وفى الطريقة العلمية تبدأ بطرح سؤال أو افتراض. ومن خلال سلسلة من التحقيقات تراقب التغذية المرتدة التى تحصل عليها من خلال التجارب، ثم تقوم باختبار النتائج. يتم اختبار النتائج ثانية فى ضوء السؤال الأصلى، وكذلك الافتراض، ويتم التوصل إلى النتائج سواء عن طريق إثبات صحة أو خطأ الافتراض، أو الإجابة عن السؤال المطروح. بناء على هذه الطريقة، سيقوم الطفل بتعديل التدفق المستمر للمعرفة (النجاح) ويعيد المحاولة.

لنتفحص كل خطوة من خطوات معادلة النجاح بشكل منفصل :

المحـاولـة

مهما كان ما تقوم بتعلمه ، فإن شيئا لن يتحقق أو يحدث إلا بعد أن تشرع فى المحاولة . عدد المحاولات هو ما سوف يحكم تطورك وترقيك فى التعلم . عندما تتعلم كيفية اللعب بالأطواق ، أو إدارة الأطباق ، أو الكرات ، يجب أن تتعلم أولا كيف تقذف الكرة ؛ وعندما تتعلم الرقص ، يجب أن تتعلم كيفية أداء الخطوة الأولى ؛ وعندما تتعلم الرياضيات ، يجب أن تسعى لتعلم الخطوات التى تحكم المسائل ؛ وعندما تتعلم الكتابة يجب أولا أن تخط أول كلمة . عندما تحاول ، سوف تتحول بالقطع إلى :

الحـــدث

أثناء اللعب بالكرات قد يكون الحدث هو أن تقع الكرة على الأرض ، أو فوق رأسك ، أو فى يدك ، أو فى قدح قهوة زميلك ! لا يهم ، ولكن مواصلتك أو استمرارك فى المحاولة يعنى أن هناك حدثا ، وهذا الحدث سوف يمنحك لا محالة الآتى :

المـــردود

سواء شئت أم أبيت ، سوف يمدك العالم من حولك ، أو البيئة من حولك بمجموعة كبيرة من المعلومات عن المحاولة والحدث مما سيكون بمثابة مردود تتلقاه حواسك . لعل هذا هو أحد الأسباب التى تشير إلى أهمية وجود عقل سليم وجسم سليم ، حتى تتمكن حواسك من أن تمنحك المزيد ، والمزيد من المعلومات . سوف يمتص عقلك هذا المردود على المستوى الواعى وغير الواعى . بالنسبة للعب بالكرات سوف يشمل هذا المثال بشكل خاص الرؤية ، والسمع ، والإحساس بالكرات المتحركة . كما يمكن أن يشمل أيضا مردوداً بشأن زملائك إن سقطت الكرة فى قدح قهوة أحدهم ! مع كل هذه المردودات الواردة ، سوف يعمد عقلك إلى :

الاختبار

سوف يحدث هذا بشكل تلقائى وواع ، وسوف يتم وفقا لأهدافك . ونواصل التطبيق على مثال اللعب بالكرات : سوف يختبر عقلك الطاقة المبذولة فى المحاولة ، ومدى مناسبتها ، وارتفاع ومسار الكرة فى ضوء هدفك ؛ وتنفسك وتوازنك وطريقة وقوفك ... إلخ ، وبعد أن يتم ذلك سوف يقوم عقلك بـ :

الضبط

سوف تقارن مستوى أدائك فى ضوء هدفك ، وسوف تتخذ كل خطوات التصحيح اللازمة لكى تطور نفسك فى المحاولة التالية . بينما تضع فى اعتبارك عنصر الضبط ؛ يجب أن تضع فى اعتبارك دائما أيضا الهدف الخفى . بغض النظر عما تتعلمه ؛ فإن الرؤية التى توجه جهدك صوبها هى رؤية :

النجاح

مهما كان ما تقوم به ؛ فإن هدف عقلك هو النجاح فى أدائه . فالنجاح هو غاية عقلك الأساسية سواء اقتصرت المهمة على مجرد إعداد كوب من الشاى ، أو تمثلت فى مهام أكثر تعقيدا وصعوبة فى الحياة . قد تبدو معادلة النجاح تيفكاس للوهلة الأولى ، وكأنها لا تحمل أى إمكانية للفشل ، ومع ذلك فيجب أن نشير إلى أن هناك خطرا أوليا . يكمن هذا الخطر فى طبيعة الهدف الذى وقع اختيارك عليه . إن كان لدى هدف سلبى ، مثل ضربك أو إيذائك بأى شكل من الأشكال . فهذا يعنى أننى مازلت أسعى للنجاح . ولكن مفهومى المغلوط عن النجاح سوف يقودنى إلى مردود يتنافى مع مصالحى !

لذا فإنه من الضرورى أن توجه أهدافك فى إطار معادلة النجاح صوب نجاح إيجابى . هذا هو المقصود تحديدا بما وراء التفكير الإيجابى (للمزيد من المعلومات عن هذا الموضوع انظر الفصل التالى) .

هل تعلم أن ... ؟



عدد مرات الفشل دائماً ما تكون أكثر من عدد مرات النجاح فى أى اقتصاد قوى ؟

وهذا يرجع إلى أن النجاح ما هو إلا نتيجة لفشل . فقبل أن تنجح سوف تحتاج للمحاولة مرة بعد أخرى حتى تفعل الشىء بالشكل المناسب . فلو أنك حينما كنت طفلاً توقفت عن تعلم المشى بعد كل مرة حاولت فيها وفشلت ، لظللت تحبو حتى الآن . فالنجاح بالطبع هو النتيجة المثالية للمحاولة ؛ ولكن يستحيل تحقيق النجاح بدون التعلم من كل فشل .

ومجتمعنا يتقدم لأنه يفشل مرة بعد أخرى ، ثم يحقق النجاح . وكل نجاح يسهم فى زيادة الثروة الفكرية للمجتمع . وهذا هو السبب فى أن المجتمع الذى يشجع المحاولة ، ولا يعبأ بالفشل يحقق النجاح .

والخوف من الفشل هو أكبر العوائق التى تواجه التقدم والنجاح ، فأى نظام ، أو شخص يعاقب من يفشل يثبط عزيمة من حوله ، ويجعلهم ينفرون من المحاولة . والمفارقة العجيبة أن من يخشى الفشل ويحاول تجنبه بشتى الطرق يصير فى النهاية شخصاً فاشلاً .

وطبقاً للدكتور "أدريان أتكينسون" ، عالم النفس التجارى ومدير مؤسسة "هيومان فاكتورز إنترناشيونال" ، فإن معظم رجال الأعمال الناجحين يفشلون بمعدل خمس مرات فى المتوسط قبل أن يدركوا النجاح . وقد لاحظ أيضاً أن رجال الأعمال الناجحين يعتبرون الفشل بمثابة تجربة مهمة للتعلم تقودهم إلى النجاح .

التعلم من خطأ صغير يؤدى إلى نجاح عظيم

تعتبر شركة ميكروسوفت قصة نجاح دائم فى عالم التجارة والأعمال . حيث نجد أن " بيل جيتس " . رئيس مجلس إدارة الشركة وكبير مصممى البرمجيات. رجل يحب الابتكار ، وقائد ملهم استطاع بناء ثقافة رائعة فى شركته تجعل من شركة ميكروسوفت أفضل مؤسسة إنتاجية فى العالم .

وقد حققت ميكروسوفت هذا النجاح الهائل على مدار السنين ؛ لأنها قادرة على النظر إلى البرامج التى تنتجها بعين موضوعية لتعرف نقاط ضعفها وقوتها . ففى كلمته التى ألقاها فى الولايات المتحدة بمناسبة ظهور أحدث مبتكرات ميكروسوفت ، أشار " بيل جيتس " إلى تحد كان يواجه الشركة فى الماضى ، وكيف تعاملوا معه :



" إذا كان هناك شىء يثبت رغبتنا فى الاستماع إلى عملائنا ، فهو تطوير برنامج الـ " وورد " عبر السنين . فمما لا شك فيه أن النسخة الأولى كانت بها بعض العيوب الفنية التى تصاحب أى منتج حديث ، ولكننا استمعنا بجدية لآراء الناس الذين طلبوا منا تطويره ، وها قد استجبنا لهم .

إن موقف " جيتس " من العيوب التى تظهر فى برامجه ، وسعيه الدءوب لـ " ضبطها " و " تعديلها " يساعدنا على معرفة السبب وراء كون " جيتس " ذلك الرجل الملهم . والناجح .

تطبيقات معادلة النجاح " تيفكاس " وخرائط العقل

فى عام ١٩٩٩ عقدت منظمة التجارة العالمية مؤتمرها السنوى فى " سياتل " ، وقد جذب هذا الحديث الجماعات المناهضة للعولمة ، وقد أدى هذا إلى إلقاء القبض على الكثيرين ، وإحداث تلفيات تقدر بثلاثة ملايين دولار ، وخسائر فى الاقتصاد الأمريكى تقدر بعشرة ملايين دولار ، وأصبحت عمليات الاحتجاج والتخريب ظاهرة مألوفة عند انعقاد المؤتمرات فى السنوات التالية ، وإن كانت على نطاق أضيق .

وفى نوفمبر عام ٢٠٠٣ كان من المقرر أن تستضيف المكسيك المؤتمر السنوى فى " كانكون " . وقد هددت الجماعات المناهضة للعولمة بالقيام بعمليات تخريب على نطاق أوسع مما حدث فى " سياتل " . وقد قررت الحكومة والجيش فى المكسيك ، بالتعاون مع شركة " فيتاليس " المكسيكية لخدمات الأمن ، رسم خريطة عقل لكل عمليات التخريب الممكن حدوثها على مدار الأسبوع المنعقد فيه المؤتمر . وقد نظروا إلى ما " فشلت " فيه السلطات فى المؤتمرات السابقة ، وخاصة فى " سياتل " وحللوا ما يجب عليهم " تعديله " .

وقد تم تحديد ٨٨٢٩ مهمة ودمجوها مع بعضها على خريطة عقل هائلة ، ثم رسموا خريطة عقل لكل المناطق التى يحتمل نشوب أحداث شغب بها ، وسبل احتوائها سلمياً .

بعد ذلك ، رسموا خريطة عقل لنوايا وخطط الجماعات المناهضة للعولمة ، بل واتصلوا بتلك المنظمات وأشركوهم معهم فى وضع خرائط العقل هذه كى يكسروا حاجز الـ " هم ونحن " .

وبدلاً من ترك المحتجين يزعجون سكان " كانكون " ، وعدتهم السلطات المكسيكية بتخصيص وقت لهم لإجراء حوارات فى وسائل الإعلام لتوصيل رسالتهم . فما الذى حدث بعد كل ذلك برأيك ؟

نجاح ، نجاح ، نجاح

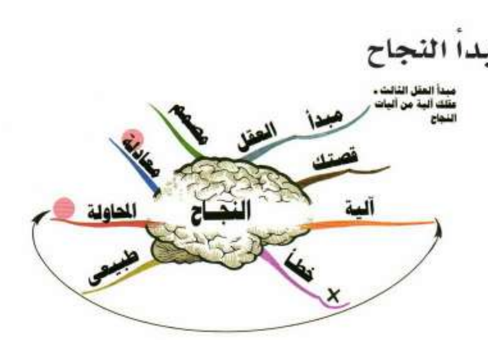
- لقد مر الحدث دون أى أعمال عنف من أى جهة أو شخص .
- وقد أعرب زعماء الحركة المناهضة للعولمة عن تقديرهم لما فعله معهم القائمون على تنظيم المؤتمر .
- وقد كان هناك تعاون على مستوى رفيع بين فصيلين يعارض كل منهما الآخر بشدة .
- وصدرت وثيقة من مائتى صفحة تتحدث عن الدور الذى لعبته خرائط العقل فى التخطيط للحدث .
- وتستخدم الوثيقة الآن كدليل وبرنامج عمل لكيفية إدارة الأحداث العالمية الأخرى ، ومواجهة التهديدات المتشابهة .

إن خرائط العقل مع مبادئ معادلة النجاح " تيفكاس " تعتبر آلية رائعة للنجاح .

يعد العنصر الأخير من معادلة النجاح على قدر كبير من الأهمية ، حتى إنه يرقى إلى مستوى شهرة مبدأ العقل الثالث .

إن مبدأ النجاح هو فصل الختام فى معادلة النجاح " تيفكاس " ، والآلية الأساسية لبناء نماذج خرائط عقل ناجحة لتفكيرك أثناء تقدمك ، ونجاحك فى حياتك .

مبدأ النجاح



كما ذكرنا فى الفصل الثانى ، فإن عقلك يعمل بمبدأ المضاعفة ، ويتعلم وينمو عن طريق التكرار . وثمة عامل ثالث مهم يجب عليك فهمه ، وهو أن عقلك يعد بمثابة آلية نجاح .

فى العقود الأخيرة من القرن العشرين وصف علماء النفس والمفكرون العقل بأنه آلية تعتمد على مبدأ المحاولة والخطأ . إن هذه العبارة تعنى أن العقل يتعلم فى المقام الأول من التجربة غير أنها تحمل فى طياتها فكرة سلبية خطيرة ، وهى أن العقل تتحكم به الأخطاء التى يرتكبها . إن كان العقل ، كما توحى العبارة ، يمثل آلية محاولة وخطأ لكنت منذ لحظة ميلادك قد حاولت ، ثم منيت بالخطأ تلو الخطأ تلو الخطأ ، وفى غضون بضع دقائق ليس أكثر لكان قد انتهى أمر كل شىء !

إن حقيقة الأمر هى أنك ولدت لكى تحاول ثم تنجح ؛ وتنجح ؛ وتنجح ؛ وتنجح ؛ وتنجح ثم تخطئ ! (حالة طوارئ ! اختبر المردود ، وتفحصه ، واضبط المحاولة ! ثم أعد توجيه نفسك صوب النجاح !) حاول ثانية ! نجاح ؛ نجاح ؛ نجاح ؛ نجاح ؛ نجاح ؛ نجاح ؛ نجاح ثم خطأ ! (اختبر المردود ، واضبط المحاولة ، وأعد توجيه نفسك صوب النجاح ثم حاول ثانية) نجاح ؛ نجاح ؛ نجاح ؛ نجاح ؛ نجاح وهكذا لباقى العمر .



" إن من لم يرتكب خطأ أبداً لم يحاول فعل أى شىء جديد أبداً .

" ألبرت أينشتاين " .

لقد كانت حياتك سجلا للنجاح حتى فى أحلك المواقف . أنت ، بكل ما تعنيه هذه الكلمة من معنى ، قصة نجاح !

لكى نختبر مدى الدقة والتأثير النفسى لما وراء هذا التفكير فى ضوء هذه النتائج التى خلصنا إليها ؛ كرر على نفسك على مدى دقيقة عبارة " الشحن العقلى السلبى " التالية : " أنا آلية محاولة وخطأ ؛ أنا آلية محاولة وخطأ ؛ أنا آلية محاولة وخطأ ؛ أنا آلية محاولة وخطأ " . ما شعورك الآن ؟ وكيف بدأت تؤثر هذه العبارة على حالتك النفسية وعلى جسمك وتوازنك ؟

والآن كرر التأكيد التالى : " أنا آلية نجاح ؛ أنا آلية نجاح ؛ أنا آلية نجاح ؛ أنا آلية نجاح " . كيف يستجيب عقلك وجسمك من الناحية البدنية لهذا التفكير ؟

إن عقلك آلية نجاح . عندما تكون ناجحا ؛ يكون جسمك وكل حواسك منفتحة كما يزداد قلبك كفاءة ، وتتحسن صحتك .

أنت مصمم لإحراز النجاح !

هدف التعليم الأساسى.
الصيغة الصحيحة

فى ضوء كل ما سبق ؛ دعنا نتفحص ثانية الهدف الأكثر شعبية الذى هو " إحراز تحسن مع كل محاولة " . هل يمكنك أن تتعرف على موضع الخطأ فى هذه العبارة ؟

تلك العبارة تحتوى على خطأ قاتل ، وهو استخدام كلمة " كل " ؛ لأنه . كما تدرك أنت الآن . يستحيل أن تتعلم شيئاً فى هذا العالم المادى بدون تجربة ، وأنت عندما تجرب تعرض نفسك للمجازفة ! وعندما تعرض نفسك للمجازفة فسوف ترتكب أخطاء لا محالة . لذا فإن تحديد هدف مثل إحراز المزيد من التحسن مع كل تجربة يعنى أننا قد حكمنا على كل البشر فوق كوكب الأرض بالفشل الحتمى .

لابد أن هناك طريقة أخرى ....

إذا لم نكن نستطيع " التحسن " مع كل محاولة ، فماذا عساه أن يكون هدفنا عندئذ ؟

" التعلم من كل محاولة ! " .

وهذا الهدف يتناسب تماماً مع الطريقة التى يرسم بها عقلك خرائط العقل لأفكاره ، والطريقة الطبيعية التى يعمل بها العالم من حولنا .



" إن أخطاء الإنسان هى بوابته للاكتشاف " .

" جيمس جويس " .

تحليل لخطأ شائع فى التفكير

بعد التسلح بمعادلة النجاح " **تيفكاس** " ، وهدفنا الجديد " التعلم من كل محاولة " ، يجدر بنا زيارة صديقنا البائس ، الذى تركناه عالقاً فى النقطة السوداء الكبيرة عند المحاولة رقم ٩٦ .

انظر لهذه التجربة فى ضوء معادلة النجاح " **تيفكاس** " وسياق التعلم : هل هذه المحاولة تعد فشلاً ؟ كلا : إنها ليست كذلك ! إذن كيف نصفها ؟ إنها مجرد حدث آخر . وهل لابد من وقوع هذه الأحداث ؟ أجل لابد من وقوعها . وهل تشكل جزءاً من عملية التعلم ؟ أجل بالطبع . وهل تتناسب مع مفهوم صيغة النجاح " **تيفكاس** " والتعلم والتجربة ؟ نعم هى كذلك .

إن كانت هذه الأحداث جزءاً من عملية التعلم الطبيعية فى عقلك : وإن كان لابد من وقوعها : فهل يجب أن نخاف منها ؟ بالطبع لا . عندما تحدث ، هل يجب أن نلجأ إلى السب ، والتوعد ، والهذيان ، والسقوط فى هوة التفكير السلبى ؟ وثانية نكرر ، كلا بالطبع .

نحن بذلك نجد أنفسنا فجأة بصدد تحول جذرى فى الطريقة التى نفكر بها فى التعلم ، حيث صرنا ندرك أن الاستجابة العامة للفشل والخوف والضغوط ، والمرض المصاحب لهذه الاستجابة ما هى إلا نتاج فكرة . فكرة قائمة على صيغة غير صحيحة تماماً عن الكيفية التى يتحرك بها العقل صوب أهدافه ، ومن ثم الكيفية التى يجب أن يتعلم من خلالها .

إذن ، فى ضوء فهمنا لمعادلة النجاح والتعلم ، كيف ينبغى أن نتفاعل مع المحاولة الـ ٩٦ ؟ بدلاً من السقوط فى هوة الكآبة : يجب أن نكيف استجاباتنا اللفظية ، ونستبدل بكل عبارة عديمة الفائدة عبارات أكثر إيجابية وتحفيزاً " كم هو مدهش ! " . سوف يجعلنا هذا أكثر انفتاحاً وتقبلاً للتجربة ، وسوف يسمح لنا بأن نحصل على المردود الكامل لهذا الشىء الذى أطلقنا عليه ذات مرة " الفشل " ، والذى أصبحنا ننظر إليه الآن ببساطة باعتباره مجرد حدث ليس إلا .

هناك العديد من الأشخاص الذين يقولون إنهم، بعد مرور وقت على وقوعهم فى هوة الفشل أدركوا أن هذا الحدث هو ما منحهم البصيرة النافذة والقوة . هل هذا ينطبق عليك ؟

بعد أن اختبرنا المردود الخاص بالفشل : ما الذى يجب علينا فعله فى الخطوة التالية ؟ ضبط السلوك نحو هدف النجاح الإيجابى ، وتكرار المحاولة ، مع مواصلة تطبيق معادلة النجاح " تيفكاس " : سوف تنهض وتسقط لا محالة أثناء تقدمك ، ولكنك، مع ذلك، إن واصلت المحاولة : فسوف تصل فجأة، لا محالة أيضاً ، نقيض هذه الهوة السوداء الكبيرة ، أى نجم النجاح العملاق .

غير أن النجاح نفسه قد يحمل فى طياته قدراً من الخطورة . إذ يتشبث البعض بهذا الانتصار الناجح مما يجعلهم يحجمون عن تكرار المحاولة ثانية خشية الإخفاق فى الوصول لنفس المكانة ثانية . كما أن البعض قد يضع لنفسه أهدافاً متواضعة وقصيرة المدى مما يمكن أن يحبسهم فى مساحة ضيقة لا تترك لهم مجالاً للتحرك ، وتحقيق أى هدف .



لعل أحد الأمثلة البارزة على ذلك هو ما حدث فى الدور قبل النهائى للأوليمبياد حيث نجح أحد العدائين فى الوصول إلى نهائى ٤٠٠ متر عدو . وعندما سُئل من قبل إحدى القنوات التليفزيونية العالمية عن شعوره بعد السباق : أجاب فى حماس : "هذا مدهش ! هذا رائع ! طالما أردت أن أصل إلى نهائى الأوليمبياد ! إنه حلم تحقق ! " وأخذ يقفز فى سعادة .

ما الذى تعتقد أنه حدث بعد ذلك فى النهائى ؟ لقد حقق اللاعب المركز الأخير ، لماذا ؟ لأن عقله وجسمه كانا قد حققا بالفعل ما طلب منهما : لقد أوصلاه إلى النهائى . لقد تحقق الهدف بالفعل . إنه بما أن وصل للنهائى كان قد حقق هدفه ، أى أنه أصبح لا يعبأ بما يفعله ، حتى إنه كان يمكن أن يسير بدلاً من أن يعدو فقط ؛ لأنه وصل إلى النهائى . فى النهائى : كان كل ما لديه من حافز قد نفد .

ما الذى تنص عليه معادلة النجاح " تيفكاس " بعد تحقيق نجاح كبير ؟ الاحتفال : نعم بكل تأكيد ثم تقول لنفسك كما هو الحال بالنسبة لكل محاولة : " كم كان هذا مدهشا ! " ثم تختبر تجربة النجاح ، وتجمع كل المعلومات القيمة التى يمكن أن تتحصل عليها من خلال هذه التجربة ، ثم تعيد ضبط السلوك لتحقيق أهداف أعظم وتحاول ثانية .

عندما تواصل تطبيق معادلة النجاح ، وتثابر على التجربة فسوف تنجح بكل تأكيد فى إيجاد المزيد ، والمزيد من النجاحات .



تدريب خريطة عقل : قصة نجاح

باستخدام معادلة النجاح " تيفكاس " ذات الخطوات الست كفروع رئيسية ، ارسم خريطة عقل للنجاح ، أو سلسلة من النجاحات تسعد بها وتحبها . فكر فى العملية التى خضتها . قد تكون الطريقة التى خططت بها ، أو عمليات الضبط التى أدخلتها على خطتك أثناء تنفيذها . قبل وصولك إلى النجاح فى النهاية .

فمثلاً ، على فرع " المردود " ، هل قدرت مدى تحسن الأمور أثناء مضيك فى تنفيذ خططك ؟ هل أدركت أنك كنت تحتاج لعمل بعض التعديلات على خطتك أثناء تنفيذها قبل تحقيقك لهدفك ؟ ما هذه التعديلات ؟ حاول بجدية معرفة ما إذا كنت ترى أنه سينجح ، وما إذا كنت تعتقد أنه يحتاج لتعديل .

إن وضع خريطة عقل لقصة نجاح بهذه الطريقة سوف يساعدك على معرفة كيف أن إنجازاتك التى حققتها بالفعل تتوافق مع معادلة النجاح " تيفكاس " للتعلم . وسوف يساعدك هذا أيضاً على تحديد عناصر نجاحك ، والتى قادتك لتحقيق هدفك . وهذا يعنى أنك تستطيع استخدامها لمساعدتك على النجاح مرة أخرى وأخرى وأخرى . ولكن ماذا لو لم تصل إلى النتيجة المرغوبة ؟ ماذا لو " فشلت " ؟ **لكى تحول " الفشل " إلى نجاح فإنك تحتاج الدمج بين مبادئ معادلة النجاح " تيفكاس " وبين المثابرة .**

مبدأ المثابرة

تفترض معادلة النجاح " تيفكاس " وجود صفة ذهنية على قدر كبير من الأهمية ، بحيث لا تقل عن أهمية مبدأ النجاح . حتى إننا اعتبرناه مبدأ عقلياً آخر ، إنه مبدأ : المثابرة . وقد صمم مبدأ المثابرة لمساعدتك على تأسيس خريطة عقل داخلية لنماذج تفكير دائمة ، وأكثر قوة ، وأكبر حجماً .



" إن لم تكن من النوع الذى يستسلم أبداً ، فأنت فائز " .

" جون أخوارى " : الأخير فى الماراثون الأوليمبى فى مدينة " مكسيكو سيتى " عام ١٩٦٩ ؛ بعد أن كافح بسبب إصابة خطيرة ، وإنهاك بالغ لكى ينهى السباق .

المثابرة هى أحد الأمور التى لا ينظر إليها عادة بوصفها إحدى سمات الذكاء ؛ وإنما إحدى سمات نقيض الذكاء . إن الشخص الذى يتسم بالمثابرة يوصم دائماً بأنه شخص " عنيد " و " غير مرن " ، ولديه عقل يوصف بأنه : " عقل خنزير ... " ، " عقل ثور ... " ، " عقل غبى ... " ، " عقل متحجر ... " .

غير أن هذا مناف للحقيقة ؛ لأن الحقيقة هى العكس تماماً .

إن المثابرة فى واقع الأمر هى محرك التعلم والذكاء . إنها محرك ووقود كل جهد إبداعى ، وكل العباقرة . إنها تمثل . وهو الجانب الأهم . المحاولة فى صيغة النجاح .

حاول ، حاول ، حاول ، وحاول مرة أخرى !
حدث
مردود
ضبط
تعديل
نجاح

إن أهمية المثابرة تظهر جلية فيما توصلت إليه أعظم العقول الإبداعية على مدى الثلاثمائة سنة الأخيرة ؛ خاصة " توماس أديسون " الذى يحمل أعلى رقم فى براءات الاختراع المسجلة . وكما اشتهر " أديسون " باختراعه للمصباح الكهربى (وغيره من المخترعات الأخرى) فإنه قد اشتهر كذلك بعبارته المأثورة عن العبقرية .

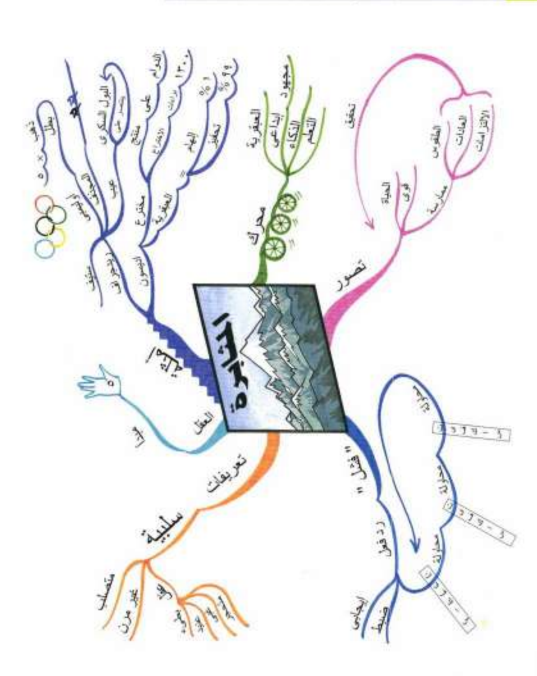
> *العبقرية هى ١ بالمائة إلهامًا ، و ٩٩ بالمائة تحفيزاً .*

التحفيز - المثابرة !

المثابرة و " أعظم بطل أوليمبى على الإطلاق "

هناك شعار معروف فى لعبة التجديف ، ويعرفه كل لاعبى التجديف ، وهو " الأميال تصنع الأبطال " ، وهذا يعنى أن المثابرة ، والممارسة المستمرة فى الماء ، وخارج الماء هى " الوصفة السحرية " التى تقود إلى ذهبية الأوليمبياد .

ربما كان " ستيف ريدجراف " أعظم الأمثلة على المثابرة ، والمواظبة على التدريبات والطقوس اليومية ، والتى أفرزت واحداً من أقوى وأذكى الرياضيين فى العالم . وقد حقق " ريدجراف " المستحيل بفوزه بالميدالية الذهبية الأولمبية لخمس دورات متتالية ، وذلك فى واحدة من أصعب الرياضات ، التجديف . وكانت إنجازاته البارزة تجسد التزامه الصارم لمدة عشرين عامًا بطقوس التدريبات اليومية القاسية .


المثابرة
تصور
محرك
العبقرية
إبداعي
الذكاء
التعلم
مجهود
العقل
تعريفات
سلبية
متصلب
غير مرن
فشل
رد فعل
محاولة
إيجابي
ضبط



تدريب خرائط العقل : من الفشل إلى النجاح

فى هذه المرة ارسم خريطة عقل ، ومرة أخرى ، استخدم عناصر معادلة النجاح كفروع رئيسية لما فشلت فيه .

على فرع " المحاولة " ، أضف فرعاً ثانوياً عما كنت تحاول تحقيقه ، هدفك، وما جربته بالفعل .

ثم فكر فى " الحدث " ، ماذا حدث ؟ ما الخطأ الذى حدث ؟ ما الذى حدث للخطة ؟

والآن ضع فرع " المردود " ، إذا استسلمت عند هذه النقطة فقد يكون الفشل الذى حدث راجعًا إلى عدم تقديرك للخطأ الذى حدث ، لكنك الآن بحاجة لمعرفة حجم الخطأ ، هل خططت للحدث بشكل جيد ؟ هل كنت تتلقى معلومات عنه بشكل مناسب ؟ هل كنت تسأل الآخرين عن رأيهم فى عدم سير الأمور طبقاً للخطة الموضوعة ؟ ماذا قالوا ؟ يعتبر المردود مرحلة مهمة للتعلم ، وينبغى أن تتحلى بالموضوعية تجاهه قدر الإمكان كى تضمن النجاح فى المستقبل ، ثم ألق نظرة على فرع " الاختبار " ، ما الدروس التى تعلمتها من المردود الذى حصلت عليه ؟ هل كنت تحتاج لصقل بعض المهارات ؟ هل كنت تحتاج للتخطيط بشكل أفضل ؟ هل كان ينبغى أن تكون لديك خطة احتياطية لتكون استجابتك للنتيجة أكثر مرونة ؟

على الفرع الخامس، " الضبط " ،تعرف على ما تحتاج لفعله فى المرة التالية لتحول فشلك إلى نجاح ، هل تحتاج لمزيد من التدريب لتكون أكثر لياقة فى اليوم الموعود ؟ هل ستقضى المزيد من الوقت فى تعلم المادة أو التخطيط للحدث ؟ ما الذى ستفعله فى المرة التالية لتجنب الأخطاء التى وقعت فيها فى المحاولة السابقة ؟ هل بدأت ترى وتتخيل كيف ستكون قادراً على إدراك النجاح فى المرة القادمة ؟

أخيراً ألق نظرة على فرع النجاح فى الخريطة ، ما الذى تأمل فى تحقيقه عند نجاحك فى المرة القادمة ؟ ماذا سيكون شعورك إزاء نفسك عندما تنجح ؟ ما الذى ستكون قد تعلمته عندئذ ؟

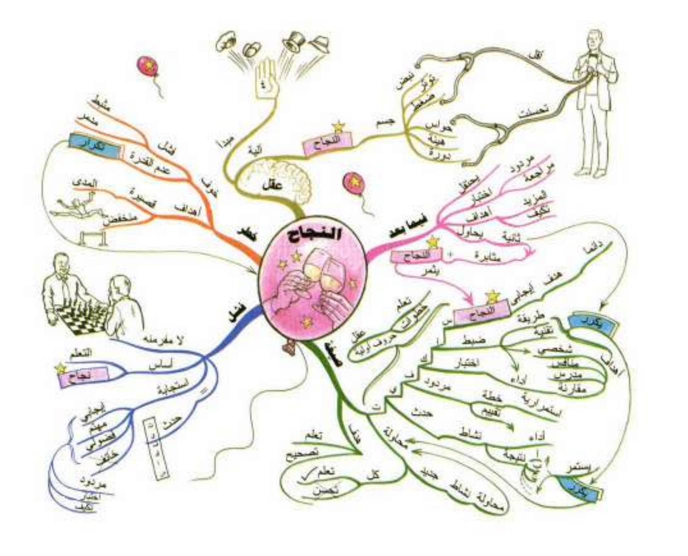
خرائط العقل ، ومعادلة النجاح " تيفكاس "

تعتبر خرائط العقل طريقة ممتازة لسبر أغوار نجاحاتك الحالية والمستقبلية فى إطار منظومة معادلة النجاح " تيفكاس " . حيث ستساعدك على التعرف بموضوعية على ما يفيدك وما لا يفيدك ، وعلى التعلم من " الأحداث " والتخطيط لنجاحك التالى .

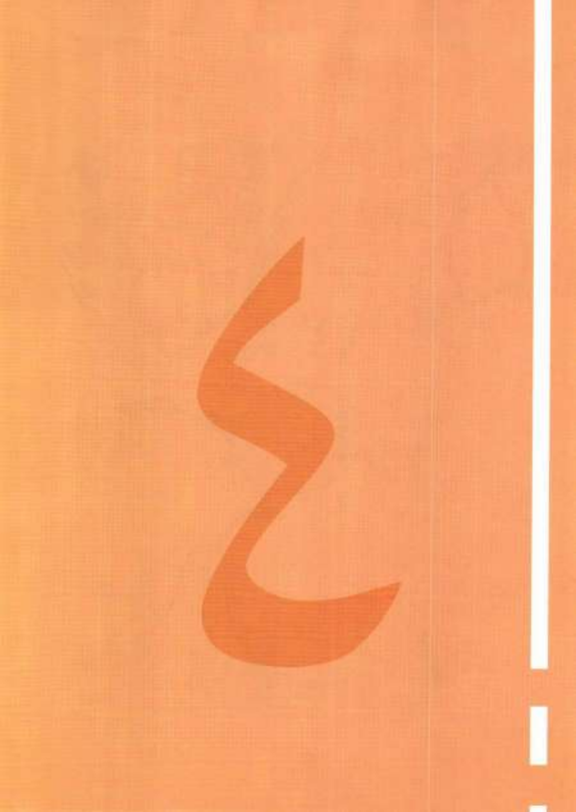
إن خريطة العقل الموجودة فى الصفحة المقابلة تلخص نموذج معادلة النجاح " **تيفكاس** " ، وتسبر أغوار كل مرحلة من هذا النموذج من أجلك ، ارجع إليها لتساعدك على تقييم مدى تقدمك على طريق النجاح ، وارسم خرائط عقل خاصة بك لكى تصور الموقف الذى بين يديك ، وذلك لمساعدتك على جمع الأفكار عن استراتيجيتك .

لقد تناولنا فى الفصل الثانى مبدأى المضاعفة والتكرار ، اللذين يعدان المبدأين الرئيسيين فى التعلم ، وفى هذا الفصل ناقشنا مبادئ النجاح والمثابرة عبر نموذج معادلة النجاح " **تيفكاس** " ، وقد رأينا أيضاً أن خرائط العقل أداة صديقة للعقل تشجع التفكير بمبدأ المضاعفة ، وتسهل علينا التخطيط للنجاح وتحليله .

وفى الفصل التالى سوف نطبق هذه المعرفة الجديدة عن عقلنا ، وقدرته المدهشة على النجاح . وسوف نبين لك كيفية استخدام خرائط العقل لإطلاق العنان لقدرات عقلك ، والاستفادة من قدراتك الحقيقية .



النجاح
عقل
آلية
مبدأ
جسم
النجاح
نبض
توتر
ضغط
حواس
هيئة
بورة
تحسنت
أقل
فيما بعد
يحقق
اختبار
أهداف
يحاول
ثانية
مثابرة
النجاح
يثمر
مردود
مراجعة
المزيد
تكيف
دائما
خطر
خوف
فشل
عدم القدرة
أهداف
قصيرة
منخفض
المدى
مثبط
محبط
تكرار
فشل
لا مفر منه
أساس
التعلم
نجاح
استجابة
حدث
إيجابي
مهم
فضولي
خائف
مردود
اختبار
تكيف
صيغة
هدف
إيجابي
النجاح
تعلم
خطوات
عقل
حروف أولية
ضبط
طريقة
تقنية
شخصي
منافس
مدرس
مقارنة
اختيار
أداء
مردود
خطة
تقييم
استمرارية
حدث
نشاط
أداء
نتيجة
محاولة
جديد
محاولة نشاط
هدف
تعلم
تصحيح
كل
تعلم
تحسن
أهداف
تكرار
يستمر
تكرار



الفصل ٤

تمارين عقلية للنجاح الذهنى

السماء لا تمطر أفكاراً ؛ بل البشر هم من يأتون بها ، فالبشر هم من اخترعوا برامج الحاسب الآلى ، والبشر هم من يصممون المنتجات ، والبشر هم من ينشئون المشاريع . وكل فكرة جديدة تسعدنا أو تقدم لنا فائدة ، سواء كانت برنامجاً إلكترونياً أو مادة كيميائية تجعل عشباً علاجياً أكثر كفاءة . ما هى إلا نتاج للعبقرية البشرية .

" هارفارد بيزنس ريفيو " أكتوبر عام ٢٠٠٤



إطلالة على الفصـل ٤ :

تدعيم قدراتك الإبداعية

خرائط العقل للتفكير الإبداعى

الإبداعية والتفكير

قوة الخيال

قوة الربط الذهنى



كانت ومازالت الإنجازات العظيمة فى العالم وليدة أفكار مجردة . والعالم يعتمد على عقول مثل عقلك لتحقيق قفزات للأمام . فما الذى يحتاجه عقلك لابتكار أفضل الأفكار ؟ الإبداع . وخريطة العقل هى أداة التفكير الإبداعى الفائقة . فهى تعتبر بمثابة حجرة التدريبات الرياضية لإبداعك . فى هذا الفصل سوف نتناول أساس التفكير الإبداعى الذى بُنِيَتْ عليه خرائط العقل .

إنك مبدع بالفطرة ، وإذا لم تكن تصدق هذه الحقيقة فغالبا يرجع ذلك إلى أن الطريقة التى تعلمت بها ، أو تربيت عليها قد جعلت من الصعب عليك الاستفادة من هذه الهبة . ومدى إبداعك يلعب دوراً محوريًا فى قدرتك على ابتكار أفكار جديدة ، وحل المشاكل بطرق مبتكرة ، والتفوق على الآخرين فى مجالات الخيال ، والسلوك ، والإنتاجية . وإذا استطعت إطلاق العنان لإبداعك الفطرى فسوف تعرف أن قدرتك على تحقيق النجاح غير محدودة .

إذن ، فما هو الإبداع بالضبط ؟ الإبداع هو قدرتك على التفكير بطرق جديدة . أى أن تكون مبتكراً . والتفكير الإبداعى يشمل :

الطلاقة : أى سرعة وسهولة الإتيان بأفكار جديدة وإبداعية .

المرونة : أى القدرة على رؤية الأشياء من زوايا مختلفة ، والتفكير فى الأشياء من وجهة نظر مختلفة ، وأخذ المفاهيم القديمة ، وإعادة ترتيبها بطرق جديدة ، وقلب الأفكار التقليدية . وتشمل المرونة أيضاً قدرتك على استخدام جميع حواسك فى إيجاد أفكار جديدة .

الابتكار : وهو قلب التفكير الإبداعى ، ويمثل قدرتك على الإتيان بأفكار متفردة ، وغير معتادة ، و" لا مركزية " ، ونقصد بذلك أن تكون " بعيدة عن السائد المألوف " . وبالرغم من أن كثيراً من الناس يعتقدون أن مثل هذا الشخص " غير منضبط " ، إلا أن العكس هو الصحيح ؛ فالابتكار ينتج من توجيه الطاقة الفكرية ويُظْهِرُ ويؤكد قدرة المرء على التركيز العالى .

ولكى تكون مبتكراً يجب أن تخرج عن المألوف . والمألوف يعنى المتوسط المعتاد ، أى مستوى التفكير الذى اعتاد عليه عقلك ؛ والذى لا يحمل لك أى أفكار مفاجئة ؛ والذى لم يعد يدهشك ، أو يصدمك ، أو يستفزك ؛ والذى لا يحفز خيالك .

لكى تكون مبتكراً ينبغى أن تفعل العكس ، أن توجد شيئاً جديداً ومبتكراً ، أن تُثرى رابطة ذهنية لم تكن موجودة من قبل .



" توماس أديسون " ذلك الرجل الذى اخترع المصباح الكهربى كانت أفكاره عبقرية أيضاً . فقد سجل أكثر من مائة براءة اختراع مختلفة طوال حياته .

" توماس أديسون " - العبقرى المبدع

فالابتكار يعنى التوسع فى الأفكار . فالمفكر المبدع يعمل على تطوير وتزيين وزخرفة أفكاره ، ويستطيع بصفة عامة تنقيح وتوسيع أفكاره .



كيف أستطيع دعم قدراتى الإبداعية ؟

لكى تحرر إمكانياتك الإبداعية ينبغى عليك إيجاد بيئة فكرية فى عقلك ، بحيث تدعم طريقته الطبيعية فى التفكير ، والتى تعتمد على مبدأ المضاعفة . فكما ذكرنا فى الفصل الثانى ، فإن عقلك لا يفكر بالطريقة الخطية ، أو التسلسلية مثل الكمبيوتر ، بل يفكر بطريقة مشعة ومتفجرة كما هو موضح بالشكل الوارد أدناه .

عقلك يفكر بطريقة مشعة ومتفجرة



يقوم الإبداع على استخدام النطاق الكامل للمهارات الذهنية لشقى المخ الأيمن والأيسر ، واللذين يشملان :

الشق الأيسر	الشق الأيمن
الكلمات	الإيقاع
المنطق	الإدراك المكانى
الأعداد	التفكير الجشطالتى (إدراك الصورة الكلية)
التسلسل	التصور والخيال
التفكير الخطى	أحلام اليقظة
التحليل	الألوان
القوائم	الأبعاد

تميل أنظمة التعليم إلى التركيز على مهارات الشق الأيسر للمخ ، وتصب القليل من التركيز على مهارات الشق الأيمن ، الأمر الذى يؤثر بطريقة مباشرة على قدرتنا على التفكير بإبداعية . فإذا كانت خلفيتك التعليمية تهتم بتطوير قدراتك اللفظية والرياضية والتحليلية ، ولكنها كانت تهمل مهارات مثل الرسم والتلوين والموسيقى ، أو العكس ، فإنك لن تستفيد إلا من جزء من قدراتك الإبداعية على الأرجح . ما الذى تحصل عليه عندما تجمع بين مهارات الشقين الأيسر والأيمن للمخ ؟ خريطة عقل ! خريطة عقل تشمل جميع جوانب الشقين الأيسر والأيمن للمخ ، ومن ثم تحصل على أداة فكرية تحفز العقل كله .



الإبداع فى الأساس ما هو إلا عملية وعى :

- لو أن الإسكندر الأكبر خاض معاركه بالطرق التى كان يتبعها أسلافه ومن سبقه ، ما كان ليحقق هذه الانتصارات ، ولما سمع عنه أحد .
- لو أن " بيتهوفين " ألف روائعه الموسيقية بنفس أسلوب " هايدن " ، لصار مؤلفًا موسيقيًا عاديا ، ولما صار عملاقًا من عمالقة الموسيقى .
- لو أن " إليزابيث الأولى " ملكة إنجلترا قد قبلت القيود المألوفة التى كان المجتمع يفرضها على المرأة فى ذلك الوقت ، لما صارت واحدة من أعظم الحكام الذين شهدتهم إنجلترا .
- لو أن " بيكاسو " قلد " فان جوخ " فى رسم لوحاته ، لاُعتُبر مجرد مقلد عادى ، ولما دخل تاريخ الفن من أوسع أبوابه ، ولما صار واحداً من عباقرة الرسم .
- لو أن أعظم رياضى فى القرن العشرين ، محمد على ، كان يتبع الأساليب المعتادة فى الملاكمة ، لما تذكره أحد الآن !

إن خرائط العقل هى الأداة الوحيدة التى تساعدك على التفكير بشمولية ، التفكير بإبداعية . فعندما تريد ابتكار فكرة ، أو التخطيط لشىء بعبقرية ، أو إطلاق العنان لخيالك ، فأحضر ورقة بيضاء ، وارسم خريطة عقل لأفكارك .



" تشارلز داروين "

كان " تشارلز داروين " **من مستخدمى خرائط العقل !** فعند وضعه لنظرية النشوء والارتقاء كانت أمام داروين مهمة ثقيلة : فقد كان يتحتم عليه دراسة أكبر قدر ممكن من عالم الأحياء ، لتصنيف كل الأنواع ، وعلاقتها ببعضها البعض ، ولتفسير " القياسى " و " الشاذ " فى الطبيعة ، ولتوضيح الطبيعة الانفجارية والتكاثرية للتطور والتنوع . فكيف فعل ذلك ؟ بالاستعانة بخرائط العقل ! .

ولقد استنبط " داروين " شكلاً رئيسياً من أشكال تدوين الملاحظات باستخدام خرائط العقل التى تشبه إلى حد كبير شجرة ذات فروع متعددة . وقد استخدم " داروين " هذه الأشكال الرئيسية من خريطة العقل على أساس أنها الطريقة الوحيدة الفعالة لمساعدته فى جمع المعلومات وتنظيمها ، ولفهم العلاقة بين الكائنات المختلفة ، ولتكوين فكر جديد منها .

ويقال إن " داروين " استطاع رسم كل العناصر الرئيسية لنظرية النشوء والارتقاء فى غضون خمسة عشر شهراً منذ بدأ رسم خريطة العقل التى كانت تتخذ الشكل التخطيطى لشجرة .

شكل توضيحي يبين طريقة " داروين " فى تسجيل الملاحظات

I think

Thus between A & B immense gap of relation. C & B the finest gradation, B & D rather greater distinction. Thus genera would be formed. — bearing relation



اختبار الإبداع

خذ دقيقتين لتدون ، بأسرع ما يمكن ، كل استخدامات الشماعة ، ودونها في قائمة ، ثم اقسم العدد على اثنين لكي تحسب عدد الاستخدامات التي استطعت التفكير فيها في كل دقيقة .

متوسط النتائج العامة

يراوح متوسط الاستعمالات الممكنة للشماعة في الدقيقة بين صفر (وهذا مع بذل قدر من الجهد !) إلى ٤ أو ٥ استعمالات (هذا هو المتوسط العام) ؛ أو إلى ٨ (وهذا هو مستوى عصف ذهني جيد) ، أو إلى ١٢ (مستوى استثنائي ونادر) ، أو إلى ١٦ وهو مستوى توماس أديسون ، والعبقريات المماثلة .

أما بالنسبة للأشخاص الذين أجروا الاختبار بدون تقيد بالوقت فقد بلغ متوسط الاستخدامات الممكنة للشماعة من ٢٠ إلى ٣٠ استخداماً .

إن وضعت في اعتبارك كل ما عرفته إلى الآن عن عقلك الرائع والمدهش ، ألا تجد أن هناك شيئا غريبا ؟

تصور أنك رجل مبيعات تسعى لإقناع عميلك بـ " شراء العقول " .

عليك إذن أن توظف كل حجج وثرثرة رجال المبيعات ، وتخبر العميل بأنك تملك أروع منتج في الكون . وأن تشرح له أن كل عقل يعد بمثابة حاسب آلي حيوي خارق ، وأن كل حاسب يحتوي على ملايين الملايين من الشرائح الحيوية الآلية . ولا يفوتك أن تخبره بأن عدد أنماط الذكاء التي يمكن لشركة العقول التي تروج له يصل إلى ١ متبوعاً بعشرة ونصف مليون كيلومتر من الأصفار .

وقد تواصل عرضك ، وتخبره بأن هذه العقول المتميزة يمكن أن تتذكر كل شيء طالما توظف تقنيات التذكر المميزة فضلا عن قدرتها على ربط أى شيء بشيء آخر . كما تخبره بأن منتجك الرائع يمكن أن يفكر ويتحدث عدة لغات ، ويحل المسائل الرياضية ، ويرى ، ويسمع ، ويشم ، ويتذوق ، ويلمس ، ويحرك ويشغل كل أجزاء الجسم بشكل رائع .

وأخيرا تصل إلى ذروة العرض ، وتخبر العميل بأن هذا المنتج الرائع يمكن أن يصل إلى أربعة أو خمسة استخدامات للشماعة إن فكر لمدة دقيقة واحدة ، وحوالى ٢٥ استخداما إن فكر مدى الحياة ! هل انتهى أمر الصفقة ؟!

مزيد من الفحص لاختبار الإبداع

عد ثانية إلى الاستخدامات الأساسية للشماعة وارسم دائرة حول الاستخدام الأكثر إبداعا من وجهة نظرك أنت . بعد أن تنتهى من الاختيار ، اذكر المعيار الذى حددت على أساسه اختيارك . أنت تختار هذا الاستخدام ؛ لأنه الأكثر ....ماذا ؟

والآن تفحص قائمة الكلمات التالية ، وضع علامة أمام أكثرها قدرة على وصف فكرة إبداعية :

أ) عادية
ب) فريدة
ج) عملية
د) خارجة على المألوف
ه) تافهة
و) مثيرة أو مشوقة

الإجابة الشافية هى أن الأفكار الإبداعية يجب أن تكون فريدة ، وخارجة عن المألوف ، ومن ثم تصبح مشوقة .

إن توصلت إلى فكرة إمكانية استخدام الشماعة لتعليق الملابس ؛ فإن أحدا لن يطرق بابك ! ومع ذلك ؛ فإن فكرت فى استخدام الشماعة لصنع تماثيل أو آلة موسيقية فسوف يحتفى الآخرون ليس فقط بأفكارك ، وإنما بك أنت شخصيا .

إن فكرت فى الأمر فسوف تجد أن عظماء العباقرة هم تحديدا الأشخاص الذين خرجوا عن المألوف . إن كان " سترافينسكى " قد ألف مقطوعات موسيقية تشبه من سبقه ؛ لما كان أحد قد عرفه أو سمع به . وإن كان " بيكاسو " قد قلد رسومات من سبقوه بدلا من أن يلجأ إلى أسلوبه المتميز المدهش فى الرسم لما كان أحد قد عرفه هو الآخر .

نظرة ثانية إلى اختبار الإبداع

لنلقى نظرة ثانية على الطلب السابق . " فكر فى كل استخدام ممكن للشماعة " .

يميل العقل الذى اعتاد القوالب الجامدة إلى الإشارة إلى " الاستعمال " التقليدى المعروف للشماعة . كما أن هذا العقل سوف يميل أيضا إلى الافتراض بأن الشماعة ذات حجم ثابت ، ومعدة من مادة واحدة ثابتة أيضا . ثابت ؛ ثابت ؛ ثابت ؛ ثابت = تفكير مألوف ، مألوف ، مألوف . والتفكير المألوف هو تفكير " عادى " .

ما الذى يسعى اختبار الإبداع لقياسه ؟ الأفكار الخارجة عن المألوف .

أما العقل المزود بالمعرفة الذهنية ، ومن ثم الأكثر ليونة ومرونة فى التفكير فسوف يجد أن هناك الكثير من الإجابات الإبداعية الممكنة لنفس السؤال ، ومن ثم سوف يسعى لتوليد المزيد من الأفكار ، ثم المزيد من الأفكار الأكثر جودة . إن العقل المبدع المزود بالمعرفة الذهنية سوف يوسع نطاق معنى كلمة " استخدامات " لكى تشمل العبارة التالية " ذات صلة " . كما أنه سوف يدرك على الفور أن الشماعة يمكن أن تكون فى أحجام مختلفة ومواد مختلفة ، كما أنها قابلة للتحول إلى أشكال أخرى .

سوف تَعْمَدُ عبقرية الابداع بالتالى إلى كسر كل الحدود التقليدية . وسوف تبتكر قائمة بالاستخدامات المستغربة البعيدة (التى تخرق المألوف !) مثل "صهر خمسة أطنان من الشماعات المعدنية ، وتحويلها إلى جسم سفينة " .

كما ترى : فإن العقل المزود بالمعرفة الإبداعية الذهنية يملك بشكل طبيعى القدرة على الوصول إلى قدرات العقل الأساسية الأصيلة التى تصل إلى واحد ، ويجانبه عشرة ونصف مليون كيلومتر من الأصفار من الروابط .

أى أن مجرد ٢٠٠٠ استخدام لأى شيء تقع عليه عينك لن يمثل بالنسبة لهذا العقل سوى البداية !



خريطة العقل الإبداعية ـ أداة التفكير الإبداعى المثالية

من خلال معرفتك بقدرة العقل على مضاعفة الأفكار ، وقدرته اللامحدودة على إيجاد طرق محسوسة قائمة على الترابطات ؛ وقدرته الإبداعية على إيجاد روابط وصلات فى كل اتجاه ؛ سوف تدرك أن وسائل التفكير الخطى ، وإعداد القوائم هى أسوأ وسيلة يمكنك أن تختيرها لتشجيع عقلك على الإبداع ! إن السطور والقوائم تسجن عقلك داخل القضبان الحديدية التى تعمل بشكل نظامى على قطع الروابط والصلات بين كل فكرة والأفكار الأخرى . إنها أشبه بمقص يقطع الروابط التى تصل بين خلايا عقلك .

إن خرائط العقل هى أداة التفكير الإبداعى التى تعكس الطريقة الطبيعية التى يعمل بها العقل . فهى تسمح له باستخدام كل صورة وما يرتبط بها بطريقة إبداعية متفجرة تقوم على خلق الترابط . وهو طبع عليه المخ البشرى بالسليقة ، وهو الأمر الذى عليك أن تحاول إتاحته لعقلك حتى يتمكن من التفكير بصورة أكثر إبداعية .



خريطة العقل ـ لعبة الإبداع

لاختبار هذا المفهوم ومدى صحته بالنسبة لك ، أى أنك أنت ، أو أى شخص يمكن أن يتعلم التفكير الإبداعى ، ويعمل على تحسينه ، جرب اختبار الإبداع التالى ، مع استخدام خريطة عقل هذه المرة . إن تجميع الأفكار باستخدام خريطة عقل سوف يساعدك على استكشاف الروابط والصور الذهنية . وكلاهما وحدات بنائية أساسية لخرائط العقل . تذكر أن تفكر بعقل متفتح وبابتكارية .

إليك ٣٠ كلمة من الكلمات التى تم اختيارها بشكل عشوائى . مهمتك هى أن تجد استعمالات وروابط بين الشماعة ، وكل كلمة من كلمات القائمة . يمكنك بالطبع ممارسة هذه اللعبة مع أصدقائك ، حيث إن المزيد من الأصدقاء يعنى المزيد من الأفكار .

قد تبدو بعض هذه الكلمات صعبة فى البداية ؛ ولكنك إن ثابرت وبحثت عن التفسيرات الأكثر اتساعاً فسوف تعثر على علاقة . دع خيالك ينصب بغزارة على خرائط العقل التى ترسمها !

فى نهاية القائمة سوف تجد أمثلة توصل إليها بعض تلاميذى وأصدقائى أنا شخصياً . إن توصلت لأفكار " أكثر اتساعاً " من أفكارنا ؛ امنح نفسك بعض التهنئة الإضافية !

استمتع برحلتك فى عالم الخيال الإبداعى الجديد !

١. كرة الجولف
٢. الجليد
٣. القفل
٤. العضلة
٥. الصدفة
٦. الموسيقى
٧. السيرك
٨. الظهر
٩. النبات
١٠. العلم
١١. الحذاء
١٢. البطاطس
١٣. الغليون
١٤. القلم
١٥. المجموعة الشمسية
١٦. السكين
١٧. المال
١٨. الساعة
١٩. الثلج
٢٠. الحيوان
٢١. إناء الحساء
٢٢. مصباح الإضاءة
٢٣. الملح
٢٤. الشعر
٢٥. التواصل
٢٦. شفاط الشرب
٢٧. الشجرة
٢٨. السمكة
٢٩. الألعاب البهلوانية
٣٠. السفينة

الروابط والاستعمالات الممكنة لقائمة الثلاثين كلمة

١. **كرة الجولف** . يمكن استخدام الشماعة لاستخراج كرة الجولف من البرك ، وقنوات الصرف غير المستحبة . يمكن صهر الشماعة كبيرة الحجم ، وتحويلها إلى مضرب جولف إضافى يستخدم فى حالات الطوارئ .

٢. **الجليد** . يمكن أن تحول الشماعة بعد لفها بالجلد إلى حذاء للجليد . وبإضافة المزيد من الأشياء الصلبة يمكن تحويلها إلى " نافذة " مثلثة توضع على زلاجة جليد بدائية .

٣. **القفل** . يمكن أن تكون الشماعة بمثابة مفتاح مثالى لفتح الأقفال (وهو ما يلجأ إليه بالفعل اللصوص الذين يسطون على السيارات !) .

٤. **العضلة** . يمكن استخدام الشماعة المصنوعة من مادة سميكة لزجة مثل السيليكون ، أو المطاط المقوى كأداة لتدريب العضلات .

٥. **الصدفة** . يمكن أن تكون الشماعة أداة مثالية لفتح الصدفة ، واستخراج ما بها من لحم .

٦. **الموسيقى** . الشماعة هى بالفعل مثلث جاهز الإعداد !

٧. **السيرك** . يمكن استخدام الشماعة كطوق تقفز الحيوانات من خلاله . ويعتمد حجم الشماعة على حجم الحيوان .

٨. **الظهر** . حك الظهر .

٩. **النبات** . تستخدم كعصا يتسلق عليها النبات .

١٠. **العَلَم** . تستخدم الشماعة كقطب لحمل العلم . يمكن استخدامها لتثبيت العلم فى موضعه .

١١. **الحذاء**. تستخدم كلبيسة للحذاء .

١٢. **البطاطس**. وسيلة مثالية لتثبيت البطاطس المشوية على النار المشتعلة .

١٣. **الفليون**. يستخدم كأداة تنظيف !

١٤. **القلم**. تستخدم الشماعة لحفر الرسائل على الصخر ؛ ولكتابة الرسائل على الفخار ، كما يمكن إعادة تشكيل طرف الشماعة ، واستخدامها كقلم تقليدى بعد غمسها فى الحبر .

١٥. **المجموعة الشمسية**. استخدم الشماعة لتعليق نماذج للشمس والكواكب السيارة فى الفصل الدراسى ؛ لكى تمنح الأطفال بعض المعلومات الكونية .

١٦. **السكين**. يمكن أن تتحول الشماعة بسهولة إلى أداة قطع .

١٧. **المال**. تُستخدم الشماعة لكى تقايض بها إن كان هناك شخص ما فى أمَسّ الحاجة إلى الشماعة ، أما إن كانت الشماعة مصنوعة من الذهب فيمكنك أن تقايض بها أى شيء تريده !

١٨. **الساعة**. بتثبيت الشماعة فى وضع مستقيم على الأرض ؛ يمكنك أن تستخدمها كساعة شمسية ، بمعنى أنك يمكن أن تتعرف على الوقت بانعكاس ظلها على الأرض .

١٩. **الثلج**. يمكن استخدام الشماعة شديدة البرودة فى إعداد الثلج .

٢٠. **الحيوان**. يمكن استخدام الشماعة كلعبة لمداعبة الحيوان ، أو تحرير حيوان محبوس .

٢١. **إناء الحساء**. يمكن تحويل الشماعة الكبيرة المصنوعة من المعدن إلى شكل مسطح ، ومن ثم إعادة تشكيلها فى شكل إناء للحساء .

٢٢. **مصباح إضاءة**. يمكن استخدام الشماعة كخيط إنارة داخل المصباح .

٢٣. **الملح :** تعتبر الشماعة أداة مثالية لتفتيت الملح داخل الملاحة ، أو الفصل بين جزيئات الملح المتكتلة .

٢٤. **الشعر :** يمكن استخدام طرف الشماعة كفرشاة شعر بدائية وبسيطة ، ويمكن استخدام الشماعة ككل أيضا كقطعة لتصميم بعض تصفيفات الشعر المستحدثة !

٢٥. **التواصل :** وسيلة مثالية لاستعمال شفرة " مورس " .

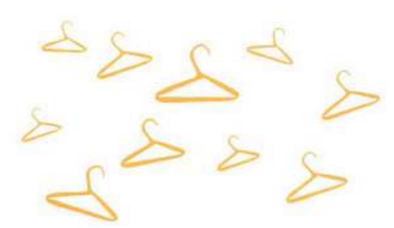
٢٦. **شفاط الشرب :** يمكن حفر نفق بداخل الشماعة ، واستخدامها كشفاط .

٢٧. **الشجرة :** تستخدم الشماعات لصنع دعامات للأشجار !

٢٨. **السمكة :** صنارة .

٢٩. **الألعاب البهلوانية :** إن كان لاعب السيرك يستطيع أن يدير الكرات ، والنيران المشتعلة ، والمسدسات ، والدجاج ، والمناشير فلماذا لا يستخدم الحمالات ؟!

٣٠. **السفينة :** مرساة ، دفة ، مثبت للملاحة ، أداة متعددة الأغراض (إياك أن تبحر بدون واحدة !) .



ملاحظات إبداعية

يمكنك أن تتعلم مجموعة من الدروس من هذا التدريب :

١. إن الطريق لحفز خيالك الإبداعى ليس فى قضاء الوقت بحثا عن الاستخدامات ، أو الروابط الممكنة ، لان هذا أشبه بالبحث فى الظلام الحالك . إن الطريقة الصحيحة هى أن تمنح عقلك أى عنصر أخر . مع وضع الشيئين أو العنصرين مقابل بعضهما البعض وسوف يعمد عقلك تلقائيا إلى "خاصية حفز الروابط" وسوف يعثر . لا محالة . على رابطة من أى نوع تصل بين الشيئين .

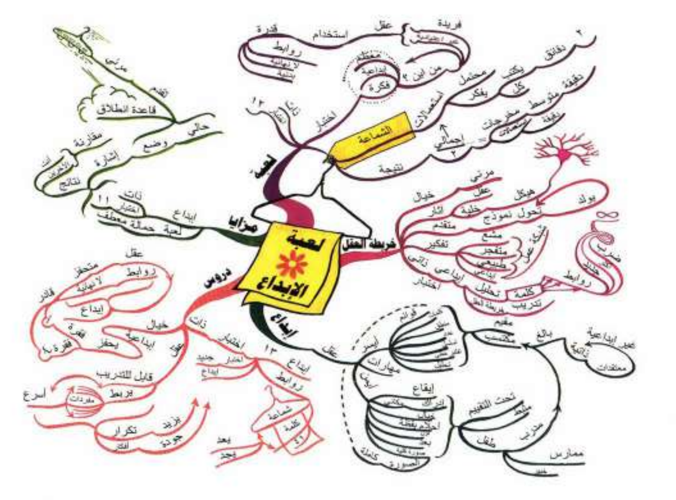
٢. إن طبقت الصيغة الصحيحة الثانية : فإن عقلك يمكن أن يربط أى شىء بأى شىء أخر . لقد أثبت هذا التدريب قدرة عقلك اللانهائية على إيجاد المزاوجات ، وتوليد أفكار إبداعية .

من الضرورى هنا أن نشير إلى نصيحة "ليوناردو دافنشى" وهى أن الإنسان هو أعظم عبقرية إبداعية ظهرت على الإطلاق . وقد ذكر "دافنشى" أن أحد المبادئ التى يستخدمها لتشغيل وتوليد أفكار إبداعية خاصة به هى ملاحظة الحقيقة التالية وهى أن : "كل شىء يرتبط بشكل أو بأخر بكل شىء أخر" .

٣. تعلمنا أيضا من التدريب السابق أنك عندما تمنح عقلك مفردات للربط فسوف يسعى العقل لربطها ومزاوجتها بسرعة فائقة . إن عقلك يتقبل التدريب لكى يحسن من قدراته !

٤. كما أنك قد لاحظت ، فضلا عن ذلك ، أنك كلما استخدمت تقنية "الروابط الزوجية" فى التفكير الإبداعى ؛ زادت غرابة وتفرد الأفكار التى سوف تخرج بها . وفى سياق الإبداع ، ما الذى تعنيه كلمات "غرابة وتفرد" ؟ إنها تعنى إبداعاً جيد المستوى !

هناك ملحوظة أخرى يمكن أن نستقيها من النقطة الأخيرة ، وهى أن التفكير الإبداعى يقود إلى الدعابة ، ويفتح مجالا للمزيد من الدعابة ! إن الدعابة هى إحدى العلامات المميزة للعقل الإبداعى ، نم حكمتك ، وسوف تحسن قدرة ذكائك الإبداعى .



لعبة الإبداع
خريطة العقل
إبداع
دروس
مزايا
لعبة
الشجاعة
استخدام
عقل
فريدة
قدرة
روابط
لا نهائية
فكرة
إبداعية
من أين ؟
استعمالات
محتمل
يفكر
يكتب
كل
دقائق
دقيقة
متوسط
مخرجات
إجمالي
نتيجة
اختيار
ذات
قاعدة انطلاق
تقدم
مرتبة
حالي
وضع
إشارة
مقارنة
نتائج
ذات
اختيار
إبداع
لعبة حمالة معطف
مرئي
خيال
عقل
هيكل
خلية
آثار
يولد
تحول نموذج
متقدم
تفكير
مشع
متفجر
ذاتي
إبداعي
اختبار
تحليل
كلمة
تدريب
روابط
عقل
متحفز
روابط
لا نهائية
إبداع
قادر
خيال
إبداعية
يحفز
فقرة
ذات
اختيار
قابل للتدريب
يربط
مفردات
أسرع
تكرار
يزيد
جودة
أفكار
إبداع
روابط
شجاعة
كلمة
يعد
يجد
عقل
أيسر
مهارات
أيمن
إيقاع
تحت التقييم
طفل
متدرب
ممارس
صورة كاملة
كاملة
مقيم
مكتسب
بالغ
معتقدات
ذاتية
غير إبداعية

خرائط العقل من أجل التفكير الإبداعى

يعتبر تدريب الشماعة مجرد لعبة بالطبع ، ولكنها لعبة هادفة ؛ فهى تحفز خيالك . ولكى تكون مبدعاً ينبغى أن تطلق العنان لخيالك ، وخرائط العقل ، كما رأيت، تساعدك على فعل ذلك . فخرائط العقل أداة ممتازة لتقوية قدرتك على عمل الروابط وإيجاد الصور فى خرائط العقل الخاصة بأفكارك .

إن خرائط العقل تحفز إبداعك . إذا أردت الإتيان بأفكار لامعة ، فستجد حلولاً ملهمة لأى مشكلة أو ستجد طرقاً جديدة لتحفيز نفسك والآخرين ، ينبغى أن تحرر خيالك مع خرائط العقل .

خرائط العقل سوف تساعدك على :

- زيادة سرعة تفكيرك .
- زيادة مرونتك بلا حدود .
- تخطى حاجز التفكير التقليدى .

نموذج خرائط العقل : حل المشاكل

تخيل أنك تدير سلسلة متاجر موسيقية ناجحة تسمى " بيت ماستر " ، وقد اكتشفت فجأة أن متاجر " هاى فريكشن " ، سلسلة متاجر منافسة تقع بالطرف الآخر من المدينة ، تنوى افتتاح عدد من المتاجر الجديدة ، كل منها يبعد مسافة دقيقتين من كل متجر من سلسلة المتاجر التى تديرها .

ابدأ برسم صورة فى مركز خريطة العقل الخاصة بك ، والتى تمثل سلسلة متاجر " **بيت ماستر** " ، وهى تنتصر على متاجر " **هاى فريكشن** " ، وقد تكون هذه الصورة عبارة عن شعار شركتك وهو يهيمن على شعار الشركة المنافسة ويحتويه . من المهم أن تبدأ بفكرة أنك ستواجه هذه المنافسة الجديدة ، إن لم تفعل ، فسوف تضع نفسك على طريق الفشل .

خذ دقيقة للتفكير فى المسائل الرئيسية التى ينبغى بحثها ، وضعها كفروع رئيسية على خريطة العقل الخاصة بك ، قد تتمثل هذه الفروع فى " العملاء " و " بيت ماستر " و " هاى فريكشن " و " استراتيجية " .

ومن الفروع الرئيسية أخرج فروعاً ثانوية ومن هذه الفروع الثانوية أخرج فروعاً تحت ثانوية . فمثلاً ، على فرع " العملاء " ، حدد عملاءك بالضبط . لماذا تعتقد أن الناس يختارون الشراء من متاجرك ؟ كيف تحافظ على رضاهم عن منتجاتك ؟ ما الذى تقدمه لعملائك ، ولا تقدمه المتاجر الأخرى ؟ هل تشجع عملاءك على الإعراب عن رأيهم فى منتجاتك باستمرار ؟ إذا كان الأمر كذلك ، فكيف تستجيب لهم ؟ هل تعرف نوعية العملاء الذين يزورون متاجر " هاى فريكشن " على الطرف الآخر من المدينة ؟ إذا لم تكن تعرف ، فأضف فرعاً ثانوياً بفرع " استراتيجية " حتى تكتشف ذلك الأمر .

وعندما تضع الفرع الرئيسي عن سلسلة متاجرك ، فحاول استكشاف ما تعتقد أنه سينجح ، وما تعتقد أنك تستطيع تحسينه . ينبغي أن يحدث هذا على جميع المستويات ، بدءاً بخبرة موظفيك مروراً بالخدمات التي يقدمونها لعملائك وصولاً إلى مظهر متاجرك . هل يبدو تصميم متاجرك لطيفاً بالنسبة للزبائن ؟ إذا كنت تعتقد أن متاجرك تبدو رثة بعض الشيء أو غير منظمة . فأضف خطة للتجديدات على فرع الاستراتيجية . كيف حال أسعارك بالنسبة لأسعار المنافس ؟ هل تستطيع أو هل ينبغي أن تقدم شريحة أكبر من أنواع الموسيقى ؟ إذا كان الأمر كذلك ، فأضف ذلك إلى فرع الاستراتيجية .

واصل تفحص كل فرع من الفروع الرئيسية حتى تسبر أغوار الموقف من جميع الزوايا . يمكنك أيضاً استخدام فرع الاستراتيجية لوضع إطار أمني لتنفيذ خططك . ربما تجد أن خريطة العقل تنمو بشكل لا تستطيع الورقة استيعابه ؛ إذا كان الأمر كذلك ، فالصق المزيد من الورق بها ، واستمر ! **إذا كنت معتاداً على تجميع الأفكار بهذه الطريقة فسوف تجد أن إطلاق العنان لخيالك ، وإيجاد حلول مبتكرة للموقف الذي أنت بصدده أضحى أمراً أسهل وأسهل .**

وأثناء تطبيقك لاستراتيجياتك ، احرص على استخدام معادلة النجاح "**تيفكاس**" (انظر الفصل الثالث) لمراقبة تقدمك ، ومواكبة أي تغيرات قد تطرأ على الموقف .

للمزيد من الأمثلة على كيفية استخدام خرائط العقل ، وللمزيد من النجاح الذهني ، انظر الفصل السادس .

إعداد خريطة العقل الإبداعية المتطورة - إحداث تحول فى النموذج

عندما تسبر أغوار أى موضوع بواسطة خريطة العقل الإبداعية ، سوف يكون بوسعك أن ترى أن الكلمات التى بدت فى بادئ الأمر غير ذات صلة بارزة بالأمر تقودك إلى فرع ثان ، ثم ثالث .

إن ظهرت هذه الكلمة مرتين ؛ فقط اكتف بوضع خط تحتها فى كل مرة ؛ لكى تتبينها بمجرد النظر إلى الخريطة . فإن ظهرت الكلمة مرة ثالثة فهذا يعنى أنها تستحق أن تحيطها بصندوق صغير حيث إن هذا ينم . فى الغالب . عن مدى أهمية هذه الكلمة واستحقاقها لأن تحظى بمزيد من التركيز الذى يفوق الكلمات الأخرى التى لا تظهر سوى مرة واحدة فقط .

فى بعض الأوقات سوف تجد أن هناك كلمة واحدة تظهر على أربعة فروع أو أكثر ؛ أو حتى فى كل الفروع من خريطة عقلك الإبداعية . إن حدث ذلك ؛ ضع هذه الكلمة فى صندوق ثلاثى الأبعاد .

فى هذه المرحلة يمكنك أن تستخدم مهارات قشرتك المخية الخاصة بالأبعاد " الجشطالت " (أى قدرة عقلك على رؤية الصورة الكلية) لكى تساعدك على إحداث تحول رئيسى ، وتحرز تقدما فى طريقة تفكيرك فى الموضوع . أولا يجب أن تضع المفهوم الأساسى فى صندوق ثلاثى الأبعاد ، ثم قم بربط الصناديق ببعضها البعض ؛ لكى تشكل صندوقاً عملاقاً ، ثم تضفى عليه أبعادا ثلاثية .

إذن ما شكل المسكن الذى تقطنه خريطتك العقلية الأساسية ؟ إنه إطار عمل جديد . بعبارة أخرى ؛ يمكن القول إن عقلك قد أدرك أن شبكة العمل الأساسية التى تضم الأفكار تكمن فى إطار عمل أكثر اتساعا ، وأن الكلمة أو المفهوم الذى تصورت فى البداية أنه كان ضئيلا هو . فى الواقع . ضخم ومتسع إلى الحد الذى يسمح بتفحص الموضوع وتخلله ، كما أنه يمكن أن يمثل مركزًا جديدا لخريطة عقلية إبداعية تالية حول هذا الموضوع .

هذا هو ما يسمى بحدوث تحول فى نموذج التفكير ، وهو هدف كل كبار المفكرين . إن نموذج " بيتهوفين " قد أحدث تحولا فى تقديرنا للعواطف والموسيقى . كما أحدث نموذج " سيزان " تحولا فى تصور كل الفنانين من بعده ، كما أن نموذج " ماجلان " قد حول الأرض المسطحة إلى كوكب كروى ، أما نموذج " كوبرنيكوس " فقد أحدث ثورة ، وقلب العالم رأسا على عقب ، كما غير نموذج " أينشتاين " تصوراتنا كلية بالنسبة لطبيعة الكون .

إن خريطة العقل للتفكير الإبداعى هى أداة تفكير صُمِمَتْ لكى تعجل بظهور مثل هذه التحولات فى النماذج ، ومن ثم زيادة النتيجة الإجمالية للتفكير الإبداعى . استخدم هذه الطريقة لكى تدعم إبداعك الذاتى ، وكأداة تذكرك دائما بالقدرات اللانهائية لتفكيرك الإبداعى .

الإبداع والذاكرة

لكى تكون عبقرياً مبدعاً ينبغى أن تدع خيالك يتدفق ، وتشجع عقلك على تكوين روابط جديدة وأقوى بين الأفكار التى به بالفعل ، والأفكار الجديدة التى يولدها . ومع ذلك ، فعندما تطور مهاراتك الإبداعية فاعلم أنك لا تحسن فقط من قدرتك على إيجاد أفكار مبتكرة وحلول ملهمة ، فالمهارات الإبداعية القوية تدعم قدرتك على تذكر الأشياء . وهذا يرجع إلى أن الإبداع والذاكرة عمليتان ذهنيتان مقترنتان، وهما يكونان فى أفضل أحوالهما عندما تستخدم الخيال والربط الذهنى .



إذا كنت تريد حقاً عمل قفزات هائلة للأمام ، وتدعيم ذاكرتك فينبغى عليك الإكثار من استخدام الخيال والربط الذهنى عندما تريد تذكر شيء ما .

نجم مبدع

لم يكن " ريتشارد برانسون " طالباً متفوقاً بالمدرسة ، كما يعتقد البعض . فقد كان يعانى من مرض عسر القراءة ، وكان يجد صعوبة فى قراءة المناهج الدراسية . وقد كان يشعر بحرج شديد لضعف قدرته على القراءة لدرجة أنه كان يقضى الساعات فى حفظ النصوص كلمة بكلمة عندما كان يعرف أنه سيطلب منه القراءة أمام الآخرين . وكانت درجاته فى اختبارات تحصيل الذكاء منخفضة ، وكان مدرسوه يرون أنه ليس ذكياً .

كيف استطاع " ريتشارد برانسون " الخروج من هذا الموقف غير الواعد الذى كان يعانى منه فى الطفولة ، ليكون العقل المدبر الذى وقف خلف ١٥٠ مشروعاً والتى تحمل شعار " فيرجن " Virgin ، ولتصل ثروته إلى ما يقدر بثلاثة مليارات دولار ؟

لقد فشلت اختبارات حاصل الذكاء فى قياس طموحه الشديد ، والذى قاده إلى إيجاد حلول إبداعية بغض النظر عن كنه المشاكل التى تواجهه ، وحثه على المثابرة بينما يستسلم الآخرون قبله بوقت طويل . كما أن هذه الاختبارات لم تحدد قدرته على مشاركة الآخرين فى تصوراته ، وأحلامه الإبداعية ، وخلط أحلامهم بأحلامه .

وحينما كان فى سن المراهقة ، أصيب " ريتشارد برانسون " بالإحباط الشديد (حال كل العباقرة !) بسبب جفاف قواعد ومناهج المدرسة . وكان أول عمل فى ثورته الإبداعية هو أن أنشأ أول صحيفة طلابية خاصة به .

طالب يعانى من مرض عسر القراءة ينشئ صحيفة ؟!

نعم !

كانت الطريقة المبتكرة التى أدار بها " برانسون " الصحيفة هى أنه بدلاً من التركيز على المدرسة قرر تبنى وجهة مناقضة ، وركز على الطلبة . وبدلاً من أن يجعل صحيفته نسخة من الصحف المدرسية الجافة ، أراد " ريتشارد " أن تكون صحيفته نابضة بالحياة ومثيرة ، بحيث تجذب إعجاب الجميع ، وخاصة المؤسسات الكبرى التى يمكن أن تنشر إعلاناتها فيها !

لقد قرر " برانسون " كسر القوالب الجامدة ، ولم يقصر الكتابة فى الصحيفة على الطلاب ، بل دعا نجوم الغناء والسينما ، و " المبدعين " ، ونجوم الرياضة ، وأعضاء البرلمان للمشاركة فى الكتابة بالصحيفة .

ومع ذلك ، فإن " ريتشارد " وصديقه " جونى جيمس " ، الذى يتولى رئاسة التحرير بالشراكة معه ، قد بدآ من الصفر ، حيث لم يكن معهما سوى أربعة دولارات لتغطية نفقات البريد والهاتف ، تبرعت بها أمه ! وقد عمل الاثنان فى مرآب " برانسون " ، وقترا على نفسيهما ، وادخرا قدر استطاعتهما ، لكنهما لم يبخلا على حلمهما الإبداعى ، الذى ظل بمثابة قوة حافزة لهما .

وكان مدير المدرسة (والذى يبدو أنه قد أدرك أيضاً أن اختبارات حاصل الذكاء قد تكون خاطئة) قد تنبأ له بمستقبل باهر ، حيث قال له يوماً : " تهانئى يا برانسون ، أتنبأ لك بأنك إما ستذهب إلى السجن ، أو تصير مليونيراً " .

ومنذ ذلك الحين فصاعداً ، توسع " برانسون " فى فكرته المبتكرة ، حيث أنشأ شركات جديدة ، وابتكر منتجات جديدة ، واستنبط أفكاراً جديدة ، وظل دائماً يفكر فى أحلام الآخرين . وتعد شركته " فيرجين إيرلاينز " مثالاً حياً على تطبيقات الإبداع ، فبدلاً من الوقوع فى براثن أسعار السفر الآخذة فى الهبوط ، وتقليل مستوى الخدمة ، قرر مرة أخرى مخالفة التفكير المألوف بتثبيت أسعار التذاكر ، ورفع مستوى الخدمة ، والتى شملت تلك الأفكار المبتكرة مثل جلسات التدليك أثناء الطيران ، وتناول الآيس كريم أثناء مشاهدة الأفلام ، والاستحمام ، وغرف التمارين الرياضية ، وغرف النوم الخاصة .

ويعزو " برانسون " نفسه نجاحه ، الذى يعرف بأنه شعلة نشاط ، وإنسان نابض بالحياة ، ومبدع بشكل غير عادى ، إلى قدرته على توليد واتباع تصورات إبداعية عظيمة ، وقدرته على إدراك نفس الشيء عند الآخرين ، وجعلهم جميعاً ، كفريق ، يتبعون أحلامهم .

الإنتاج الإبداعى

يشير مبدأ الطلاقة فى التفكير الإبداعى إلى عدد الأفكار التى تستطيع ابتكارها ، والسرعة التى تبتكرها به . والطلاقة هى أحد الأهداف الرئيسية لكل المفكرين المبدعين والعباقرة العظام .

وقد يُوجد هذا الهدف مشكلة ، مشكلة خاصة بالجودة . فماذا سيحدث لجودة أفكارك الإبداعية إذا بدأت فى زيادة سرعة تفكيرك ، وولدت عدداً أكبر من الأفكار ؟ هل ينخفض مستوى الجودة ، أم يظل كما هو ، أم يزداد ؟

الأمر المثير للدهشة (ومن رحمة الله بنا !) أنه كلما زاد كم وسرعة توليد الأفكار ، زادت جودتها أيضاً .

بعبارة أخرى ، يمكنك التفكير الإبداعى من زيادة كم وكيف الأفكار فى آن واحد !

انظر إلى المفكرين والمبدعين العظماء الواردة أسماؤهم فى القائمة التالية لترى كيف أفادتهم تلك العملية . إن كم وجودة إنتاج هؤلاء المفكرين العظماء يثير الدهشة .

- " **مارى كورى** " ، تلك العالمة التى لم تكتف بالحصول على جائزة نوبل واحدة وحسب بل حصلت على جائزتين ، وفى مجالين مختلفين ، الفيزياء والكيمياء . وقد غطى عملها مجالات المغناطيسية ، والنشاط الإشعاعى ، وتطوير الاستخدامات الطبية للأشعة السينية ، كما اكتشفت عنصرى الراديو والبولونيوم .

- " **ليوناردو دافنشى** " الذى ابتكر الكثير من الأفكار فى مجالات كثيرة ومتعددة ، حتى إن المرء لا يستطيع حصرها !

- " **تشارلز داروين** " ، صاحب نظرية النشوء والتطور ، والذى لم يكتف بتأليف كتابه الذى يتكون من ألف ورقة عن هذا الموضوع ، بل كتب ١١٩ بحثاً وكتاباً وكتيباً آخر .
- " **توماس أديسون** " سجل ١٠٩٣ براءة اختراع باسمه . والتى لا تزال تمثل الرقم القياسى العالمى لبراءات الاختراع المسجلة باسم شخص واحد . كما أنهى أيضاً ٣٥٠ مذكرة خاصة بأعماله وأفكاره .
- " **ألبرت أينشتاين** " ، بالإضافة إلى معالجته الرائعة لنظرية النسبية ، فقد نشر أكثر من ٢٤٨ بحثاً علمياً .
- " **سيجموند فرويد** " كتب ونشر أكثر من ٣٣٠ بحثاً علمياً فى علم النفس .
- " **جوته** " ، العبقرى والمثقف الألمانى العظيم ، كانت كتاباته تتميز بالخصوبة والثراء حتى إنه استخدم أكثر من خمسين ألف كلمة مختلفة فى أعماله .
- " **جارى كاسبروف** " ، أعظم لاعب شطرنج فى التاريخ ، لعب وحلل وعلق بإبداعية على آلاف من مباريات الشطرنج العالمية .
- " **موتسارت** " ، فى حياته القصيرة ألف أكثر من ٦٠٠ قطعة موسيقية رائعة ، من بينها أربعون سيمفونية كاملة .
- " **بابلو بيكاسو** " ، عملاق الإبداع فى القرن العشرين ، أخرج أكثر من ٢٠٠٠٠ عمل فنى .
- " **رامبرانت** " ، الذى اشترك فى عدة أنشطة منها التجارة ، وبالإضافة إلى هذه الأنشطة فقد أكمل أكثر من ٦٥٠ لوحة فنية و ٢٠٠٠ رسم تخطيطى .
- " **ويليام شكسبير** " ، ذلك العبقرى المبدع الذى يعتبر بصفة عامة أعظم كاتب إنجليزى على مر العصور ، كتب فى فترة لا تتجاوز ٢٠ عاماً ١٥٤ قصيدة قصيرة و ٣٧ مسرحية رائعة .

الكم يُوجد الكيف

إن القائمة الواردة فى الصفحة السابقة تنسف المفهوم المغلوط والسائد بين الناس بأن العباقرة ينتجون عدداً قليلاً من الأفكار اللامعة ، ثم ينفد مخزون الإبداع لديهم ، بينما العكس صحيح تماماً : حيث يولدون عدداً كبيراً من الأفكار ، وتزيد سرعة إنتاجيتهم بمرور السنين ، وتزيد طاقتهم الإبداعية التى يستمدونها من كل ما فعلوه فى السابق .

إذن ، هل يصب العباقرة المبدعون أفكارهم الرائعة واحدة بعد الأخرى ؟ بالقطع لا ! كل ما فعلوه هو أنهم كانوا يصبون كماً عشوائياً من الأفكار ، والعديد من هذه الأفكار غير لامعة ، ولكن هذه الأفكار " غير اللامعة " هى التى أدت إلى ظهور الأفكار اللامعة .

وعن طريق صب الأفكار ، بغض النظر عن جودتها ، ضمن العباقرة المبدعون إنتاج أفكار أكثر جودة . لقد كانوا يسهلون عملية التواصل بين شقى المخ الأيسر والأيمن ، وذلك للتفكير بمبدأ المضاعفة الذى يعرفه كل من يستخدمون كل طاقتهم العقلية !

وقد كان مرشدنا للعبقرية ، " ليوناردو " ، نموذجاً مثالياً لهذا الكلام . ففى دفتر ملاحظاته كان يرسم أى فكرة تطرأ على ذهنه بشكل عشوائى رسماً تخطيطياً ، ومن هذه الأفكار جاءت أفكاره العبقرية .

وقد كان " توماس أديسون " ــ تلميذ " ليوناردو " ــ يتبع نفس الأسلوب . كان " أديسون " يعتبر أن الإبداع ما هو إلا عمل أو لعب مسل ومبهج وقد وصف العبقرية الإبداعية بأنها :

" واحد بالمائة إلهامًا و ٩٩ بالمائة جهدًا " .

وقد طبق ما دعا إليه : " أجرى " أديسون " ٩٠٠٠ تجربة لعمل المصباح الكهربى ، وأجرى أكثر من ٥٠٠٠٠ تجربة لاختراع بطارية الشحن .

وقد كانت نظرته للفشل (والتى يجب أن يحتذى بها الجميع) مثالية . فمثلاً ، عندما سأله أحد مساعديه عن سبب إصراره على محاولة اكتشاف سلك يستمر لفترة أطول فى مصباحه الكهربى ، بالرغم من فشله آلاف المرات ، لفت " أديسون " نظره بطريقة دمثة إلى أنه لم يفشل أبداً ! كل ما فى الأمر أنه قد اكتشف بالفعل العديد من الأشياء لكنها لا تخدم غرضه ، ومع مواصلة العمل فسوف يجد ما يريده حتماً .

استخلاص الذهب

إن عملية توليد الأفكار الإبداعية تشبه إلى حد كبير عملية استخلاص الذهب ، فشرائح الذهب لا تشكل إلا جزءاً بسيطاً بين الأحجار ، أو الحبيبات الرملية . والأمر لا يختلف عن ذلك فى العقل ، فالأحجار أو الحبيبات الرملية تمثل كل الأفكار المتاحة . ولكى تستخرج الذهب (الأفكار الإبداعية العظيمة ، أو الحلول الإبداعية الجديدة) ينبغى غربلة كل الحبيبات (الأفكار) فى عقلك لاستخلاص الشرائح ذات القيمة الحقيقية .

وقد عرف عباقرة الإبداع العظماء هذه الحقيقة ، ومن ثم فقد ولدوا مئات الأفكار ، ثم قاموا بغربلتها ليستخلصوا الذهب منها . وقد أجرى " دين كيث سيمونتون " دراسة على ٢٠٣٦ عالمًا ومبدعًا عبر التاريخ ، ووجد شيئاً بدا مدهشاً فى ذلك الحين ، ولكنه أمر مفهوم بالنسبة لك الآن : لم ينتج العلماء المعرفون أعمالاً عظيمة أكثر من غيرهم من العلماء الآخرين وحسب ، بل إنهم أنتجوا أعمالاً سيئة أكثر منهم أيضاً .

بعبارة أخرى ، فإن العظماء أنتجوا أكثر ، ثم انتقوا أفضل الأفكار .

لذا فإنك تعرف الآن سر الإنتاج الإبداعى : توليد المزيد من الأفكار بسرعة أكبر ، وعندئذ سيتحسن كل من الكم ، وقدرتك على التفكير الإبداعى .

قوة الخيال

إن المشاركة بخيالك تضمن لك استخدام الشق الأيمن من مخك فى الوقت الذى تعتمد فيه تلقائياً على الشق الأيسر . وكما ذكرنا فى الفصل الثانى ، فإنك إذا ارتكنت إلى استخدام شق واحد من شقى المخ فسوف تقلل من قدراتك العقلية إلى حد كبير .

دع خيالك يساعدك على التذكر !

يمكنك إشراك خيالك بطرق عدة عندما تحاول تذكر شىء ما :

- **الإثارة** : كلما زادت الإثارة التى تحصل بها على المعلومة التى تحصل عليها ، زادت سهولة حفظها فى ذاكرتك ، وهذا لأنك تجعلها أكثر تشويقاً لعقلك .
- **الدعابة** : شأنها شأن الإثارة ، كلما زادت درجة الدعابة والغرابة التى تحصل بها على المعلومة كانت أكثر إثارة لخيالك . والدعابة هى دعامة العقل المبدع .
- **الحواس** : إنك تجرب البيئة من حولك بمساعدة حواسك الخمس : البصر ، اللمس ، الشم ، السمع والتذوق . وجميعها محفزات قوية للذاكرة . هل شممت مرة عطراً يفوح من شخص مر أمامك ، وفجأة فكرت فى شخص آخر كان يضع نفس العطر ؟ إن إشراك حواسك عندما تريد تذكر شىء ما سوف يساعدك على إيجاد ذاكرة ثلاثية الأبعاد لما تريد الاحتفاظ به داخلها .

- **الألوان** . حاول تلوين أى شىء تحاول تذكره. حرر عقلك من طريقة تدوين الملاحظات التقليدية باللونين الأبيض والأسود . واستخدم خيالك ! استخدم الألوان البراقة لشحذ خيالك .

- **الإيقاع** . إن الإيقاع والحركة من أدوات الخيال المهمة حيث يساعدانك على إيجاد صورة ذهنية أكثر واقعية لما تحاول تعلمه .

- **التفكير الإيجابى** . بصفة عامة ، يسهل تذكر المعلومات التى تحبها ، وتفكر فيها بصورة إيجابية ، بينما يصعب تذكر تلك التى تعتبرها غير ذات أهمية ، أو تفكر فيها بشكل سلبى . بدلاً من أن تقول لنفسك " يجب ألا أنسى كذا وكذا " ، قل " يجب أن أتذكر كذا وكذا " . فإذا بدأت بالخوف من نسيان شىء ما ، فإنك سوف تنساه على الأرجح .

- **خرائط العقل** . بالطبع تعتبر خرائط العقل وسيلة سهلة لإثارة خيالك ، ولمساعدتك على تذكر الأشياء . وهذا لأنها تشرك الشق الأيمن للمخ بشكل طبيعى باستخدامها الألوان والصور .

- **الصور** . تلعب الصورة دوراً رئيسياً فى عملية التذكر . " صورة واحدة تغنى عن ألف كلمة " . وخريطة العقل ليست مجرد صورة ، بل إنها صورة تحوى صوراً عدة .

وكل أسلوب من الأساليب المذكورة أعلاه يمكن استخدامها لتحقيق أقصى فائدة من خرائط العقل ؛ لتساعدك على تذكر المعلومات التى تضعها عليها ، فخرائط العقل ليست أداة فكرية وحسب ، بل إنها أيضاً أداة مثالية للتذكر .

قوة الربط الذهنى

إن البحث عن الروابط بين الأفكار أو المعلومات يساعد عقلك على الربط بينها ، ويشجعه على التفكير بنظام المضاعفة . وفى هذا النظام ، فإن ١ + ١ يساوى أكثر من اثنين ، أى أنك إذا استطعت الربط بين شىء تريد تعلمه ، وشىء تعرفه بالفعل ، فسوف تجد أن تذكر المعلومة الجديدة أصبح أسهل كثيراً ، ليس هذا وحسب ، بل إنك سوف توسع أيضاً من فهمك للفكرة الأساسية ، وقد تصل إلى فهم جديد . فمثلاً ، لنفترض أنك تدرس كواكب المجموعة الشمسية للمرة الأولى ، وتتلقى المعلومات التالية :

١. هناك تسعة كواكب فى مجموعتنا الشمسية .
٢. ترتيب هذه الكواكب بحسب البعد عن الشمس كالآتى : عطارد ، الزهرة ، الأرض ، المريخ ، المشترى ، زحل ، أورانوس ، نبتون ، بلوتو .
٣. عطارد والزهرة والأرض والمريخ كواكب صغيرة ، والمشترى وزحل وأورانوس ونبتون كواكب كبيرة ، أما بلوتو فهو أصغر كوكب .
٤. كلما كبر حجم الكوكب ، زادت قوة جاذبيته .
٥. كلما زاد قرب الكوكب من الشمس ، وصلته درجة حرارة أكبر وضوء أكثر .

بعد تلقى هذه المعلومات تسمع حواراً يدور بين شخصين فى الحافلة التى تستقلها ، حيث يتحدثان عن إمكانية الحياة على سطح كوكب نبتون . ولأن عقلك يفكر بمبدأ المضاعفة ، فإنك تجد نفسك مدفوعاً للمشاركة ذهنياً فى هذا الحوار : لكى تكون الحياة ممكنة فينبغى أن تكون على كوكب يتوافر به الضوء والحرارة والأكسجين وقوة جاذبية معتدلة . وأنت تعرف أن نبتون بعيد جداً عن الشمس ، وهذا يعنى أنه لا يصله إلا قدر ضئيل من الضوء والحرارة ، وتعرف أيضاً أن نبتون كوكب كبير لذا فإن قوة الجاذبية هناك شديدة جدًا ، أكثر بكثير مما تتطلبه الحياة . ومن هذا المنطلق يمكنك استنتاج ، بالرغم من أنك لا تعرف إن كان الأكسجين متوافرًا هناك

أم لا . أن الحياة على كوكب تيتون مستحيلة تقريباً .

تساعدك خرائط العقل على تكوين الترابطات داخل عقلك مما يسهم فى فهم أفضل للأفكار المطروحة .



ساعد عقلك على عمل الروابط الذهنية

عندما تريد تذكر شيء ما ، فساعد عقلك على عمل الروابط الذهنية باستخدام ، أو بالبحث عن :

- **نماذج** . ابحث دائماً عن نماذج متكررة فى المعلومة التى تريد تذكرها . فمثلاً ، إذا كنت ذاهباً إلى المتجر ، وتريد تذكر أنواع البقالة التى تريد شراءها ، فنظم طعامك فى مجموعات (فواكه ، خضراوات ، لحوم وهكذا) وهناك نماذج أخرى يمكنك عملها مثل الترتيب على حسب الحجم ، أو الترتيب على حسب الحدث ، أو مجموعات الألوان . والطريقة التى ترسم بها خريطة العقل تساعدك تلقائياً على تحديد نماذج المعلومات .
- **الأرقام** . ترقيم المعلومات بالترتيب يمكن أن يساعدك حقًا على تذكر القوائم .
- **الرموز** . يعد استخدام الرموز والصور طريقة ممتازة لتحفيز ذاكرتك . فمثلاً ، فى كل مرة تطرأ على ذهنك فكرة جيدة يمكنك رسم مصباح مضيء بجانبها .
- **خرائط العقل** . إن فن خرائط العقل يشجع عقلك على تكوين الروابط الذهنية ؛ حيث إن كل فرع يربط فكرة بأخرى . كما أن خرائط العقل تعد أيضاً طريقة ذكية لتنظيم المعلومات فى مجموعات على صفحة واحدة ، واستخدام الصور كمحفزات للذاكرة .

تذكر المعلومات من خريطة العقل

إن مجرد رسم خريطة عقل لما تريد تذكره ، سواء كان مجموعة حقائق ، أو خطبة ، أو كلمات ، وقواعد للغة أجنبية ، سوف يساعدك على تذكره . وهذا لأن خرائط العقل ، كما لاحظنا ، تجعلك تستخدم الخيال والربط الذهنى . ومع ذلك ، فهناك طرق معينة لاستخدام خرائط العقل فى المذاكرة لمساعدتك على حفظ المعلومات عليها . وأهم هذه الطرق هى عدد مرات مراجعتك إياها .

التكرار والذاكرة

هناك معادلة معينة لعدد المرات التى ينبغى مطالعة المعلومات فيها لكى تثبتها فى ذاكرة المدى الطويل ، وهى كالتالى :

المراجعة الأولى	بعد تعلمها مباشرة
المراجعة الثانية	بعد يوم واحد من تعلمها
المراجعة الثالثة	بعد أسبوع من تعلمها
المراجعة الرابعة	بعد شهر من تعلمها
المراجعة الخامسة	بعد ثلاثة إلى ستة أشهر من تعلمها

وإذا اتبعت هذه الوصفة فسوف تتذكر دائماً ما تريد تعلمه ، بل وسوف تتذكر المزيد بفضل طريقة المضاعفة التى يفكر بها عقلك فى المعلومات التى يخزنها ، كما يبدأ عمل روابط جديدة بين ما يعرفه مسبقًا وما يتعلمه .

أهمية أخذ فسحة من الوقت أثناء المذاكرة

سوف تجد أن تذكر المعلومة أصبح أمراً أكثر سهولة عندما تأخذ فترات راحة منتظمة أثناء المذاكرة . فخلال تلك الفترات سوف يربط عقلك بين ما تعلمه بشكل طبيعى ، وسوف يشكل داخلياً خرائط عقل للأفكار .

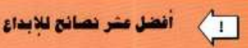
وينبغى عليك أيضاً أخذ فسح للراحة ؛ لأن عقلك يجد سهولة أكبر فى تذكر ما تتعلمه فى بداية ونهاية فترة المذاكرة مقارنة بالقدرة على تذكر ما تتعلمه فى منتصف فترة المذاكرة . وعندما تأخذ فسحاً بانتظام تقل فترة المنتصف لجلسة المذاكرة ، وتقل المعلومات المعرضة لخطر النسيان .

من الأفضل أن تستمر جلسة المذاكرة لمدة ٤٥ دقيقة ، ثم تأخذ فسحة لمدة ٥ أو عشر دقائق . أخرج من الغرفة ، وفكر فى شىء آخر ، وسر فى الهواء الطلق . وبينما يسترخى جسمك سيكون عقلك مشغولاً فى الحقيقة : سوف يخزن ويسجل المعلومات التى أعطيته إياها للتو . وعندما تعود إلى مذاكرتك ، سوف يشعر عقلك بالانتعاش وسوف تجد أن التركيز أضحى أمراً أكثر سهولة .

الأداة الطبيعية للمذاكرة



عندما تقوم برسم خريطة عقل فسوف يتجسد أمام عينيك ما تم مذاكرته ، وذلك أثناء دراستك لمادة جديدة . حيث تسمح لك خرائط العقل بالعمل على مادة جديدة أثناء مراجعتك التلقائية لما سبق دراسته .



أفضل عشر نصائح للإبداع

١. خرائط العقل

استخدم خرائط العقل عندما تواجه مشكلة تريد حلها إبداعياً . اتبع المراحل التالية :

- ارسم خريطة عقل سريعة لما تريد تجميع الأفكار حوله ، مع إضافة الألوان والصور ، وكم المعلومات التى يريدها عقلك . ينبغى إتمام هذا التدريب بأقصى سرعة .
- دع عقلك " يفكر فيها " لفترة من الوقت ، مع إعطاء نفسك فسحة من الوقت لمدة ساعة على الأقل .
- عد إلى خريطة العقل ، وأضف أية أفكار جديدة طرأت على ذهنك .
- انظر إلى خريطة العقل عن قرب مرة أخرى ؛ لإيجاد أية روابط جديدة بين أى من العناصر الموجودة على فروع خريطتك .
- اربط بين هذه العناصر باستخدام الشفرات ، أو الألوان ، أو الأسهم .
- حدد الروابط الرئيسية الجديدة .
- خذ فسحة جديدة لتسمح لعقلك بالتفكير فى المسألة مرة أخرى .
- ألق نظرة ثانية على خريطة العقل ، وحدد أى روابط جديدة تستطيع رؤيتها الآن .
- عد إلى خريطة العقل ، واختر الحل المناسب !

٢. استخدم الألوان فى تدوين ملاحظاتك

احرص دائماً على استخدام الألوان عند تدوين ملاحظاتك . يفضل أن تستخدم الألوان كجزء من خرائط العقل لتكون ملمحاً بارزاً بها . ابدأ باستخدام قلم جاف ذى أربعة ألوان . فالألوان تجعل ملاحظاتك أكثر تشويقاً ؛ حيث ستحفز عمليات التفكير الإبداعى وتضفى البهجة على حياتك !

٣. أحلام اليقظة وأحلام النوم !

إن أحلام اليقظة وأحلام النوم تعطى عضلاتك الإبداعية البصرية قوة إضافية . لاحظ أن أفضل الأفكار التى يمكن وضعها فى خرائط العقل غالبًا ما تأتى إليك فى أحلامك . سوف يشجعك هذا على أن تكون أكثر قدرة على التصور عند تدوين ملاحظاتك على خرائط العقل .

٤. فكر بطريقة مشعة

خذ أية كلمة ، أو أى مفهوم ، مرة أسبوعياً . والعب لعبة الإبداع مع نفسك، تماماً مثلما فعلت مع لعبة الشماعة لمساعدة مهاراتك على التفكير بطريقة مشعة . فهذا سوف يشحذ مهاراتك فى رسم خرائط العقل .

٥. احتفظ بدفاتر لتدوين الملاحظات على خرائط العقل

هناك عبقرى مبدع آخر دون ملاحظاته على خرائط العقل المصورة، وهو " توماس أديسون " وقد فعل ذلك لأن " ليوناردو دافنشى " فعل الشىء نفسه من قبله .

كانت تحرك " توماس أديسون " ، الذى سجل براءات اختراع واحدة بعد الأخرى فى الولايات المتحدة، رغبة شديدة فى الإبداع، وقد قرر أن أفضل

طريقة لحفز عبقريته الإبداعية هي التأسي بمثله الأعلى ، " ليوناردو دافنشي " . ويحذوه حذو " ليوناردو " استطاع " أديسون " تسجيل كل خطوة من عمليات التفكير الإبداعي ، باستخدام الصور التوضيحية . وفي النهاية ملأ ٣٥٠٠ دفتر ملاحظات .

٦. استخدم خرائط العقل كأداة إبداعية للتواصل

إذا اضطررت لإلقاء خطبة أو كلمة من أي نوع ، فاستخدم خريطة عقل إبداعية لضمان نجاحك في عرض أفكارك .

وبغض النظر عما إذا كانت كلمتك عبارة عن خطاب شكر قصير تلقيه بعد تناول العشاء أو أي حفل ، أو كانت كلمة رسمية طويلة للترويج لمنتج ما ، فإن خرائط العقل الإبداعية تفيد هنا أكثر من العروض التقديمية المألوفة ، والمملة ، والجامدة ، والخالية من روح الدعابة التي غالباً ما تجعل الكثيرين يخشون التحدث أمام الجماهير ، وتجعل الحضور يكرهون هذه الأحداث أيضاً !

وباستخدام خرائط العقل يمكنك تنظيم أفكارك بسرعة ، ووضعها في الترتيب المناسب ، وإشراك كل الأفكار والصور الرئيسية التي ستلهم خيالك عندما تأتي ساعة إلقاء الخطبة . وسوف يساعدك هذا على الاسترخاء ، والتحدث بشكل طبيعي وتلقائي ، وهو الأمر الذي يريح ويسعد الحاضرين !

٧. خرائط العقل وصنع مستقبلك

في هذا التدريب ، ضع صورة أو رمزاً لنفسك في مركز خريطة العقل ، وضع فروعاً لموضوعات مثل المهارات ؛ والتعليم ؛ والسفر ؛ والأسرة ؛ والعمل ؛ والثروة ؛ والصحة ؛ والأصدقاء ؛ والهوايات . أوجد مستقبلك النموذجي على خريطة العقل هذه . قم برسم خريطة عقل

لباقى حياتك كما لو أن الجنى قد خرج من المصباح السحرى ليمنحك كل ما تتمناه (انظر الفصل السادس أيضاً) .

بعدما تكون خريطة عقل مستقبلك المثالى ، ابدأ العمل على تحقيقها . وقد جرب الكثيرون أسلوب خرائط عقل " لصنع مستقبلهم بأنفسهم " ، ووجدوا أنه أسلوب ناجح جدًا . وفى غضون بضع سنوات من صنع خرائط العقل الخاصة بهم وجدوا أن ٪٨٠ من خططهم قد تحققت !

✓ ٨. اصنع خريطة عقل من الصور فقط

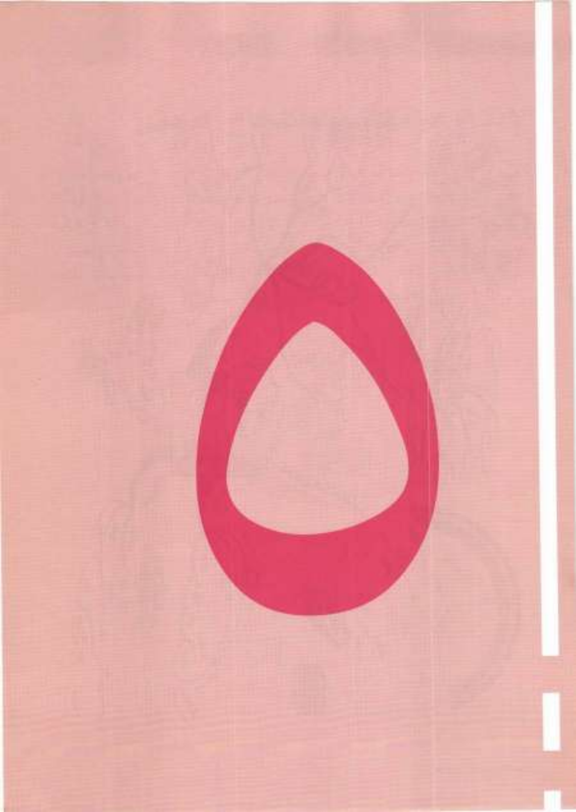
ارسم خريطة عقل باستخدام الصور فقط ، دوّن استخدام كلمات على الإطلاق . وسوف يكون عقلك روابط ذهنية مختلفة بعدما يتعامل مع الصور فقط . وربما تندهش من الروابط الإبداعية الجديدة التى تكونها عندما تفحص موضوعاً بهذه الطريقة .

✓ ٩. استخدم الألوان كشفرات فى خرائط العقل

ابحث عن أربع طرق لاستخدام الألوان كشفرات فى خرائط العقل ، حدد طرقاً يمكنك بها استخدام الألوان ، أو التظليل لتوضيح العلاقة بين الأوقات ، أو الأفكار ، أو الناس ، أو الأحداث ... إلخ .

✓ ١٠. اعرف مدى الفائدة التى تعود عليك عند استخدامك خرائط العقل .

ارسم خريطة عقلية لكل الطرق التى يمكن أن تساعدك بها خرائط العقل ، فى المنزل وفى العمل ، وفى كل جوانب الحياة . واصل بناء وتوسعة خريطة العقل هذه . وأضف أفكار الآخرين على خريطتك أيضاً ! ادرس خريطة العقل الواردة فى الصفحة التالية ، والتى تلخص كل النصائح الإبداعية المذكورة أعلاه . استخدمها كأداة تساعدك على تطوير مهاراتك الإبداعية .


٥

الفصل ٥

اللياقة البدنية من أجل القوة الذهنية

لقد ثبت وجود علاقة وثيقة بين اللياقة البدنية ، والنشاط الذهنى والاستقرار النفسى ... الصحة البدنية تجعل الجسم أقل عرضة للإجهاد ، ومن ثم تقل احتمالات ارتكاب الأخطاء الذهنية والبدنية .

دكتور " كينيث كوبر "

مدرسة القوات الجوية الأمريكية لطب الفضاء



إطلالة على

الفصــل ٥ ؛

العلم الجديد للجسم والعقل

اللياقة البدنية العامة

غذِّ جسمك حتى تغذى عقلك

الراحة، والنوم، وعقلك

خرائط العقل المحفِّزة



ربما لم تدرك ذلك من قبل ، ولكن إذا أردت أن يعمل عقلك بأقصى طاقته ، فينبغى أن تغذيه بدنياً كما تغذيه ذهنياً . وهذا يعنى اتباع نظام غذائى جيد ، وأخذ كمية متوازنة من النوم والاسترخاء ، واكتساب قدر مناسب من اللياقة البدنية . إن عقلك يعمل فى تناسق بديع مع جسمك : لكى تكون لائقاً ذهنياً يجب أن تعتنى بجسمك ، ولكى تكون لائقاً بدنياً ، يجب أيضاً أن تعتنى بعقلك .

ويتناول هذا الفصل أفضل الطرق للحفاظ على خلايا عقلك التى تشكل خرائط العقل فى أفضل أحوالها . وسوف يعرفك أيضاً على أفضل الطرق لتغذية جسمك ؛ حتى تحفز قدراتك الذهنية ، بمساعدة خرائط العقل .



اختبار العقل السريع

يعرف معظم الناس أن اللياقة البدنية وأسلوب الحياة المتزن يحسن الصحة البدنية ، ويمنحها عضلات أقوى وقلبًا قويًا ، ويقلل مخاطر إصابتهم بأمراض مثل السرطان والسكر . ولكن هل سبق وفكرت أن الصحة البدنية سوف تجعلك :

١. تحقق قفزة هائلة على مستوى الثقة بالذات ، والاحترام ، والدعم الذاتى **نعم / لا ؟**

٢. تجتذب المزيد من الأشخاص إليك ن**نعم / لا ؟**

٣. تحسن علاقاتك العامة **نعم / لا ؟**

٤. تكتسب احترام أفراد عائلتك ، وأصدقائك ، وزملائك ، والناس بشكل عام **نعم / لا ؟**

٥. تزيد من فرص حصولك على عمل أفضل **نعم / لا ؟**

٦. تقلل من الضغوط والتوترات الذهنية **نعم / لا ؟**

الإجابة عن كل هذه الأسئلة هى " نعم " ، وهو الأمر المثير للدهشة !

العلم الجديد للجسم والعقل

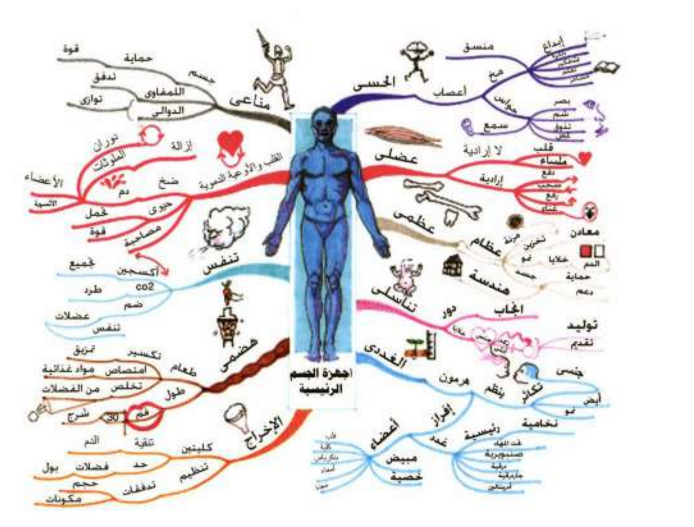
تؤكد كل أبحاث واكتشافات الصحة البدنية والطب النفسى أن الشخص النشط بدنياً يحقق نتائج أفضل بشكل عام فى كل اختبارات المهارات الذهنية مقارنة بالشخص الذى يفتقر إلى اللياقة البدنية . وإذا اختبرت مهاراتك الذهنية عندما تكون غير لائق بدنياً ، ثم قمت باختبارها ثانية بعد أن تصبح أكثر لياقة ، فسوف تجد أنك قد أحرزت تحسناً ملحوظاً .

وقد أكدت أبحاث مشابهة أن العكس أيضاً صحيح . أى أن الطفل الذى يحقق نتائج أفضل على مستوى المهارات الذهنية يكون فى المعتاد أكثر لياقة وصحة وتواؤما نفسياً وتكيفاً وسعادة من الطفل الذى لا يحقق سوى نتائج ذهنية ضعيفة .

إن جسمك هو معقل وحصن عقلك ، وهو الذى يمده بالغذاء والحماية . فحافظ عليه وسوف يحافظ عليك . أما إذا أهملته وأسأت استعماله ، فسوف تهمل وتسىء استعمال مكمن قوتك .

وخريطة العقل الواردة فى الصفحة التالية . الأجهزة الرئيسية فى الجسم . تقدم إطلالة عامة على تلك المعجزة الإلهية : جسمك .





اجهزة الجسم
الرئيسية
الحسى
اعصاب
منسق
مخ
إبداع
حواس
سمع
بصر
شم
تذوق
لمس
عضلى
لا إرادية
قلب
ملساء
إرادية
دفع
سحب
رفع
غطاء
عظمى
عظام
هندسة
معادن
الدم
خلايا
نمو
حماية
دعم
تناسلى
انجاب
دور
توليد
تقديم
الغددى
هرمون
ينظم
تكاثر
جنسى
أيض
نمو
نخامية
إفراز
غدد
رئيسية
أعضاء
مبيض
خصية
مناعى
جسم
حماية
قوة
اللمفاوى
تدفق
الدوالى
توازى
القلب والأوعية الدموية
إزالة
دوران
الملوثات
الأعضاء
الأنسجة
ضخ
دم
حيوى
حمل
قوة
مصاحبة
تنفس
أكسجين
تجميع
co2
طرد
ضم
عضلات
تنفس
هضمى
طعام
تكسير
تمزيق
امتصاص
مواد غذائية
طول
تخلص
من الفضلات
فم
30
شرح
الإخراج
كليتين
تنقية
الدم
تنظيم
حد
فضلات
بول
تدفقات
حجم
مكونات



تخلص من الخرافات الشائعة

الخرافة : " الأذكياء لا يتمتعون باللياقة البدنية ، واللائقون بدنياً أغبياء " .

الحقيقة : إذا كنت تدرب عقلك (وخاصة بمساعدة خرائط العقل) فسوف تؤثر إيجابياً على جسمك ، وطالما كنت تدرب جسمك فسوف تؤثر إيجابياً على عقلك .

تذكر : الأذكياء أقوياء ، والأقوياء أذكياء !

الخرافة : " التدريبات البدنية وحدها هي كل ما تحتاجه لكي تحافظ على لياقتك " .

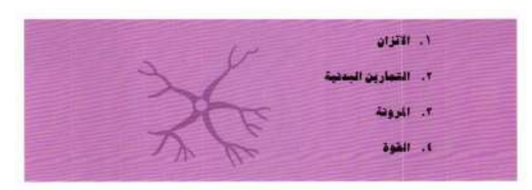
الحقيقة : نعم ، أنت بالطبع بحاجة إلى التدريبات البدنية ، ولكنك تحتاج أيضاً إلى الاتزان والمرونة والقوة لكي تتمتع بلياقة حقيقية .

الخرافة : " إذا كنت تمارس الرياضة ، فهذا يعني أنك يجب ألا تشغل بالك بما تتناوله من طعام " .

الحقيقة : عندما تمارس الرياضة تكون بحاجة ، في واقع الأمر ، إلى مزيد من الاهتمام بما تأكله . إنها قاعدة بسيطة وواضحة : عندما تمارس الرياضة ، فإنك بذلك تكبل جسمك بمزيد من الأعباء ، وتفرض عليه المزيد من المطالب . وإن كنت تكلف جسمك بمطالب إضافية فهذا يعني أنك يجب أن تعده تماماً لبذل كل هذه الطاقة المطلوبة . وهذا يعني أنك إن كنت تحصل على تغذية غير مناسبة فلن يتمكن جسمك من الاستجابة للتحديات التي تفرضها عليه الرياضة ، مما قد يعرضه ، في ظل هذا الاستنفاد ، إلى خطر الإصابة أو التلف . إنك تحتاج إلى نظام غذائي متكامل وصحي ؛ لكي تمارس الرياضة جيداً ، وتحصل على أفضل النتائج .

اللياقة البدنية العامة

لكى تصبح بطلاً أوليمبياً ذهنياً ينبغى أن تعمل على إرساء أربع دعائم أساسية للياقة البدنية .



١. الاتزان السليم من أجل تفكير مبدع

الاتزان مهم ؛ إنه يعنى التوازن الجيد للجسم ، وفيه تأخذ الأجهزة العضلية والعضوية والعظام وضعها السليم . وثمة أهمية خاصة لوضع الرأس والرقبة والعمود الفقرى والمفاصل . وقد تمارس التمارين البدنية وتكون مرناً ولائقاً عضلياً ؛ ولكنك لا تزال " غير متزن " . ولهذا يشكل الاتزان العمود الأول فى منظومة اللياقة البدنية العامة للقوة الذهنية .

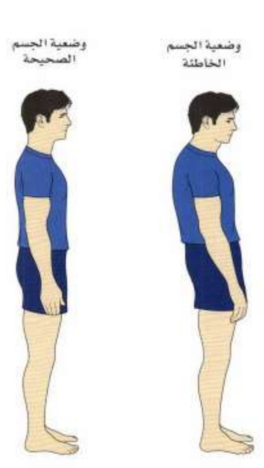
أهمية الاتزان

إذا فكرت فى الحالات الخطرة ، فسوف تتضح لك أهمية الاتزان الصحيح . إذا كنت تجلس ، كما يفعل الكثير من الناس ، لمدة ست ساعات يومياً فى وضع متدل وغير مستقيم ؛ ففكر فيما يحدث لجسمك المذهل :

- كل أعضائك الداخلية سوف تُسحق ، وتتعرض للضغط بسبب تلك المساحة المحدودة التى حبستها بداخلها . سوف يؤثر ذلك بشكل مباشر وفورى وسلبى على الوظائف الحيوية لكل عضو من أعضاء الجسم للحفاظ على قوة وتوازن جسمك .
- سوف تقل قدرة الرئتين بدرجة بالغة ، مما سوف يجبرك على التقاط أنفاس قصيرة سريعة ، ومن ثم الحد من نسبة الأكسجين الواصلة إلى جسمك وعقلك .
- جهاز القلب الوعائى . فى ذلك الوضع المتدلى المتقلص سوف تتقلص معظم الأوعية والشرايين الدموية . إنه أشبه بوضع عدة محابس على " الأنابيب " الرئيسية على خطوط الإمداد الدموى . هذا أيضا من شأنه أن يضع المزيد من الجهد والتوتر على القلب مما يدفعه إلى الخفقان بدرجة أكبر وجهد أعلى لكى يدفع الدم عبر الجسم .
- أعصابك . كما بالنسبة للدم ، فإن الوضع المتدلى المتقلص سوف يضغط على الأعصاب ، وسوف يبطئ من انتقال " المعرفة العصبية " الأساسية ، وعادة ما سوف يسبب الألم .
- عضلاتك سوف تبذل جهدا أكبر لكى تحافظ على توزانك إن " لم تكن متوازنا " .

وبالمثل ، إذا كان جسمك فى حالة عدم توازن أثناء ممارسة أى نشاط بدنى فسوف يقودك ذلك على الأرجح إلى الإصابة والشعور بعدم الراحة . وينطبق ذلك على قيامك برفع أو جذب أو دفع أى شىء .

وينبغى كذلك عدم الإفراط فى النشاط ؛ لأن الاتزان غير السليم للجسم يسبب إصابات خطيرة. ارتداء حذاء عالى الكعب يعد أحد الأمثلة على ذلك ! فإجبار نفسك على الوقوف فى هذا الوضع غير السليم يضر بالعمود الفقرى والظهر والركبتين ، وبمرور الوقت قد يسبب إصابات خطيرة للجهازين العضلى والعظمى .



إن الاتزان السليم هو الذى يسمح برشاقة الحركة ، والتدفق الطبيعى للطاقة عبر كل أجهزة الجسم . هذا هو ما يوصف عادة بـ " حالة الراحة المتوازنة " وهو الوضع الذى يسمح للجسم . بغض النظر عن وضعه . أن يبقى متيقظاً ومستعداً للنهوض النشط ، والتحول إلى وضع الحركة من وضع اللا حركة ، والانتقال من أى نشاط إلى أى نشاط آخر . وتعد القطة أحد أفضل الأمثلة على ذلك .

التفت إلى اتزانك

تنبه إلى مدى جودة اتزانك أثناء مزاولة الأنشطة اليومية مثل السير ، والعدو ، والجلوس ، والوقوف ، والانحناء ، والرفع ، وتناول الطعام ، وغسيل الأسنان ، والتحدث فى الهاتف والاستماع وقيادة السيارة وخاصة أثناء كل أنواع ممارسة التمرينات البدنية . اطرح كل الأسئلة التالية فى عقلك :

- هل أنا منحن ؟
- هل عنقى متجمد ؟
- هل ألقى برأسى إلى الخلف ، أم أحنيه إلى الأمام ؟
- هل أرفع كتفى بلا داع ؟
- هل أغلق أية مفاصل ؟
- هل أدفع فخذى إلى الأمام وترقوة ظهرى إلى الداخل ؟
- هل أتنفس بعمق وحرية وانتظام أم بطريقة ضحلة ومتهدجة وضيقة ؟

استخدم معادلة النجاح " تيفكاس " لتحسين اتزانك

قف أمام المرآة ، وانظر إلى هذا الشخص الذى يقف أمامك . اسع بموضوعية إلى اختبار ما تراه أمامك فى المرآة . هل رأسك مستقيم تماماً ، أم أنه يميل نحو اتجاه معين ؟ هل هناك كتف أعلى من الكتف الآخر (وهو ما ينطبق عادة على معظم الناس) ؟ هل ذراعاك متساويتان عند الجانبين ؟ هل هناك مفصل " متيبس " ؟

عندما تحصل حواسك على هذه الاستجابات ، ويقوم عقلك باختبارها : توقف واسمح لاتزانك المثالى الطبيعى أن يعيد تقديم نفسه إليك .

فكر بدلاً من ذلك فى اكتساب هواية جديدة تشجعك على الاتزان الجيد . وهناك عوامل مساعدة يمكن أن تفيدك كثيراً فى هذا الصدد تشمل الرقص ، واليوجا ، وفن الأيكيدو ، وخاصة تقنية " ألكسندر " .

٢. التدريبات البدنية المفيدة للعقل

فى بداية القرن الحادى والعشرين ؛ اشترك ١٤,٠٠٠ طفل تتراوح أعمارهم بين ٨ و١٢ عاما فى دراسة لبيان أثر التمرينات على الأداء الدراسى . وقد خلصت الدراسة إلى أن التلاميذ الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم كانوا الأفضل فى المهارات التعليمية الثلاث : أى القراءة ، والكتابة ، والحساب . حيث حقق الأطفال الذين يمارسون الرياضة أو أى نشاط بدنى قوى ثلاث مرات أسبوعيا نتائج جيدة فى الاختبارات .

هناك نتيجة أخرى كشفت عنها الدراسة وهى أن ٧٩ بالمائة من الأطفال الذكور الذين حققوا نتائج تفوق المتوسط فى الاختبارات الإنجليزية القومية كانوا يمارسون الرياضة ثلاث مرات على الأقل أسبوعيا . أما الأطفال الذين حققوا نتائج تقل عن المتوسط فقد وُجد أن ٣٨ بالمائة منهم فقط هم الذين يمارسون الرياضة بنفس القدر .

وتعلق " أنجيلا بلدينج " التى قادت هذه الدراسة قائلة :

" هناك علاقة وثيقة تربط بين ممارسة الرياضة النشطة ثلاث أو أربع مرات أسبوعيا والتقدم الدراسى . ترى الأبحاث الجارية على نشاط العقل أن السر قد يكمن فى أن عقول مثل هؤلاء الأطفال النشطاء تحصل على نسبة أكبر من الأكسجين بفضل هذا النشاط . لذا تكون عقولهم أكثر استعدادا لتقبل ، واستقبال المزيد من الأشياء الجديدة " .

والتدريبات البدنية هى أى تدريب يحفز وينشط القلب والرئة لمدة زمنية تكفى لإحداث تغيرات ملحوظة ومفيدة فى الجسم . تشمل التدريبات البدنية التقليدية المشى ، والعدو والسباحة ، وركوب الدراجات ، والتجديف .

إن التدريبات البدنية تعزز قدرتك على التحمل والمثابرة ؛ لأنها تجبر قلبك على ضخ المزيد من الدم ، والذى يحمل الأكسجين إلى كل عضلات وأعضاء الجسم بما فى ذلك العقل .

واللياقة البدنية هى اللياقة العامة التى يطلق عليها عادة اسم " لياقة المثابرة " أو " القدرة على بذل الجهد " أى قدرتك على أداء عمل ممتد بدون الشعور بالإجهاد .

إن التدريبات البدنية تحدث تأثيراً يزيد من قدرة الجسم على استخدام الأكسجين .

- فهى تحسن من قوة وكفاءة ضخ القلب . هذا يعنى أنه مع كل دقة من دقات القلب ؛ يندفع المزيد من الدماء فى كل أجهزة الجسم .
- تحسن من قدرتك على نقل الأكسجين الواهب للحياة من الرئة إلى القلب ، ومن ثم إلى باقى أجزاء الجسم كله .
- تقوى عضلات التنفس ، مما يعمل على الحد من مقاومة تدفق الهواء ، يسهل التنفس ، ومن ثم يسهل التدفق السريع للهواء داخل وخارج الرئة .
- تضبط العضلات فى كل أنحاء الجسم ، مما يحسن الدورة الدموية بشكل عام ، ويقلل من ضغط الدم ، وجهد العمل على القلب .
- تزيد من الكم الإجمالى للدم فى الدورة الدموية داخل الجسم ، وتزيد من كفاءة الدم فى حمل ونقل الأكسجين .
- تغذى عقلك بالمزيد من الأكسجين ، مما يساعد خلايا عقلك على إيجاد خرائط عقل أقوى للتفكير .

يمكن أن نجمل كل ما سبق فى أن التدريبات البدنية تدرب الجسم من الداخل ، وينبغى أن يظل جسدك لائقاً حيث إن هذا يرفع من قدرة الجسم على الحصول على كم مناسب من " وقوده " الرئيسى ،الأكسجين .



درّب عقلك

أكدت الأبحاث وجود علاقة إيجابية بين التدريبات والكفاءة الذهنية . ففى عام ٢٠٠١ أثبت الدكتور " جيمس بلومنتال " وزملاؤه فى مركز طب جامعة " ديوك " بولاية " نورث كارولينا " أن ممارسة تدريبات اللياقة البدنية على مدى نصف ساعة ثلاث مرات أسبوعيا يعتبر كافيا لتحقيق تحسن ملحوظ فى القدرة الذهنية . وقد تأكد من خلال التجربة أن مثل هذه التدريبات تحفز الذاكرة ، وتساعد على مقاومة مظاهر التقدم فى العمر ، أى الشيخوخة . وقد لوحظ هذا التحسن الذهنى ومستوى الأداء العام بشكل لافت للنظر فى مرحلة منتصف العمر ، والمراحل المتقدمة من العمر .

الصيغة البدنية الصحيحة

لكى تصبح وتبقى لائقا بدنيا (أى لائق أكسجينيا) أنت بحاجة لممارسة الرياضة أربع مرات أسبوعيا فقط لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة فى كل مرة .

أما أشكال التدريبات التى سوف تساعدك على بلوغ مستوى اللياقة المطلوب ، والتى سوف تشعر عند ممارستها جيدا بالمتعة والسعادة فهى تشمل السباحة ، والمشى السريع ، والعدو ، والتزلج ، والرقص ، والتجديف ، واستخدام أجهزة التدريب التى تحاكى هذه الأنشطة .

يجب أن تبدأ كل جلسة تدريبات بخمس دقائق إحماء ، يليها ٢٠ دقيقة من تدريبات اللياقة العنيفة يليها خمس دقائق من التبريد يليها خمس دقائق استطالة . أما فترة الإحماء فهى تحقق هدفا حيويا وهو إيقاظ الجسم وتنبيهه للتدريبات القادمة . وفترة التبريد تضمن الانتقال السلس من مرحلة التدريبات العنيفة إلى النشاط العادى .

عندما تواصل أداء التدريبات العنيفة لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة ؛ هناك إشارة يتم إرسالها إلى المخ تحذره من خطورة نفاد الأكسجين . إنها إشارة تهدد الحياة ! والنتيجة هى إشارة " إنذار بالغ الخطورة " يتم إرسالها إلى كل أنظمة وأجهزة الجسم ، وهى تقضى بضرورة " العمل الدؤوب " للتواؤم مع المتطلبات المتزايدة . لذا فإن ممارسة النشاط لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة يعتبر من الأمور بالغة الأهمية . لأنك إن تدربت لمدة ١٠، ١٥ دقيقة فقط فى الجلسة الواحدة ؛ فإن عقلك وجسمك سوف يقولان عبارة أشبه بالتالية : " إن الأمر يسير ولن يدوم طويلا ، إذن ليس هناك داع للتغيير " .

إن هذه القدرة التى تتمتع بها أجهزة جسمك على التكيف مع الضغوط هى التى تمثل أساس تدريبات اللياقة ، كما سوف ترى من خلال الجزء الذى يتناول بناء القوة فى هذا الفصل ، وتدريبات تنمية العضلات .

أثناء فترة التدريبات العنيفة : يجب أن يحافظ قلبك على معدل نبض يتراوح بين ١٢٠ ، ١٨٠ دقة فى الدقيقة الواحدة (تبعا لسنك وحالتك البدنية الحالية) .

ستجد أن تأثير هذه الكمية المعتدلة من التدريبات على جسدك وعقلك مدهش .





تدريب الجسم يعنى تدريب العقل

توصل " رودنى سواين " وزملاؤه فى جامعة " ويسكونسين " فى " ميلووكى " إلى بعض النتائج المدهشة بشأن سرعة تكيف العقل على نحو إيجابى مع التدريبات بغض النظر عن السن .

أثبتت الدراسات التى أجريت سابقا أن صغار الحيوانات تنبت أوعية دموية فى العقل بعد ممارسة التدريبات العنيفة . حامت الشكوك حول إمكانية حدوث ذلك فى وقت متأخر عن هذه المرحلة العمرية (أى السن المبكرة) . فتواصل البحث لإثبات ذلك . وقام " سواين " وزملاؤه باختبار عقول فئران متوسطة الأعمار : كان بعضها يقوم ، والبعض الآخر لا يقوم بتدريبات اللياقة البدنية الخاصة بالفئران .

وُجد أن الفئران التي لم تمارس التدريبات لم تحقق أى تغير فى بنية العقل . أما الفئران التى مارست تدريبات اللياقة البدنية فقد حققت تغيرا وزيادة هائلة فى كثافة الأوعية الدموية فى بعض مناطق فى العقل المرتبطة بهذه التدريبات . ولكن الشىء المذهل فى هذه النتائج هو " أن كل التطورات حدثت فى الثلاثة الأيام التالية لبداية ممارسة تدريبات اللياقة البدنية " . كما ذكر " سواين " أن هذا يثبت أن العقل يمكن أن يصنع تغيرات سريعة فى الوارد الأكسجينى " .

يرى " سواين " أن رفع الخلايا العصبية للقشرة المخية لمعدل نشاطها حتى ولو بنسبة بسيطة للتواؤم مع التدريبات المبذولة هو ما يزيد من الحاجة للعناصر الغذائية والأكسجين . إن إدراك هذه الحاجة هو ما يدفع المخ إلى استخدام فائض الطاقة الناجم عن تدريبات اللياقة البدنية لإيجاد المزيد من الشعيرات الدموية لتوصيل العناصر الغذائية والأكسجين الإضافى إلى مناطق العمل الجديدة فى المخ .

ولعل من المثير للاهتمام ، خاصة فى سياق هذا الكتاب ، أن نشير إلى أن " سواين " يعتقد أن التدريبات الإدراكية (أى أنشطة الرياضة الذهنية والتفكير) سوف تعمل على الأرجح على تنشيط وتكوين أوعية دموية جديدة فى " مناطق التفكير " فى المخ .

والحقيقة المشجعة هى أن الحيوانات التى شهدت هذه الزيادة بدأت تجرى ثلاث مرات أو أكثر يوميا مما يوحى بأن العقل والجسم كانا يتعاونان لضمان توفير المزيد من هذا " العقار " الجديد الذى **هو الدم الصحى !**

تأثير أنشطة اللياقة البدنية على عقلك

إن أهم فائدة سوف تجنيها من وراء اكتساب اللياقة البدنية هى قوة عقلك . تذكر أن العقل السليم فى الجسم السليم ! أى أنه عندما تكون لائقا بدنياً تزداد كفاءة عقلك .

مع كل دقة من دقات قلبك سوف تضخ الدماء مباشرة إلى عقلك . وإن وضعت هذه الحقيقة فى اعتبارك ، وهى أن عقلك يزن فقط ما بين ٢ إلى ٣ بالمائة من وزن جسمك ، وأن العديد من الشعيرات الدموية التى تحمل الدماء إلى العقل متناهية الصغر ؛ فسوف تدهش حينما تعرف أن نسبة الدماء الواصلة إلى عقلك مباشرة مع كل دقة من دقات قلبك تبلغ ٢٠ . ٤٠ بالمائة من إجمالى حجم الدم الذى يضمه القلب !

أى أن الطبيعة تعتبر عقلك أهم جزء فى جسمك على الإطلاق .

وسوف تحسن تدريبات اللياقة البدنية جودة النوم الذى تحصل عليه ، وسوف تقلل من عدد ساعات النوم التى تحتاج إليها . فعندما تكون لائقاً بدنياً سوف تمنح عقلك قسطاً أكثر عمقاً ، وأحسن نوعية ، وتكاملاً من الراحة لربع أو ثلث اليوم . أما النسبة المتبقية من اليوم والتى سوف تتراوح بين ٦٦ إلى ٧٥ بالمائة من اليوم فسوف تقضيها فى حالة من اليقظة الحسية والذهنية والإدراكية المرتفعة .

الآثار النفسية لتدريبات اللياقة البدنية

نظراً للدراسات التى تتناول الإنسان من جميع جوانبه ، والعلاقة التى تربط بين العقل والجسم ؛ يمكن النظر إلى اللياقة البدنية الآن باعتبارها مساوية للياقة الذهنية من عدة جوانب .

أظهرت الاختبارات أن هناك علاقة وثيقة تربط بين مستوى الأداء البدنى ، والمهارات الأكاديمية ومواصفات القيادة . وقد كشفت الاختبارات أيضاً عن وجود علاقة وثيقة بين الصحة البدنية والفطرة ، أو الرؤية الذهنية . إن الشخص الذى يتمتع بلياقة جيدة يميل إلى الاعتزاز بالنفس ، ويكون أكثر تفاؤلاً وتصميماً ، ويكون بصفة عامة أكثر شغفاً بمهنته ، وأكثر طاقة وإقبالاً على الحياة .

٣. مرونة الجسد تعنى مرونة العقل

المرونة هى قدرة مفاصل الجسم على التحرك بحرية فى كل الاتجاهات ، وهو ما صمم الجسم البشرى من أجله . إن كنت تود أن تشاهد عرضا متكاملا يثبت لك مدى مرونة هذه المفاصل : فقط راقب أى طفل رضيع . هذه هى الحالة التى كان عليها جسمك فى يوم من الأيام . إن تطبيق الصيغ الخاطئة وحفزها فضلا عن العادات الكبيرة السيئة هو ما يؤدى إلى تراجع المرونة وانتكاسها .

عندما يتمتع جسمك بالمرونة : سوف تكون عضلاتك قادرة على التمدد إلى أقصى حد مما يزيد من ليونتها ، ويبعد عنها ، وعن الهيكل العظمى خطر الإصابة بأية أضرار أو تلف .

عندما يتمتع جسمك باللياقة : سوف ينجح جهازك العصبى فى إرسال رسائله على نحو أكثر سلاسة إلى كل جزء من أجزاء جسمك بدون أن يتعرقل ، أو يتوقف بسبب المناطق المصابة بالتصلب أو التوتر . فضلا عن أن الأكسجين سوف يتدفق بحرية أكبر عبر المفاصل والأوعية الدموية والشعيرات : لأنها سوف تكون مفتوحة بدرجة أكبر .

والمرونة هى ضرورة متأصلة وأساسية ، ويتجلى ذلك فى ذلك الفعل التلقائى الذى يطلق على الاستطالة ، أى الرغبة التى كثيرا ما نشعر بها ، وتشعر بها الحيوانات فى ممارسة الاستطالة ، والتى تكون مصحوبة بالتثاؤب أحيانًا . إن الاستطالة فى كل الاتجاهات هى أفضل تدريبات للمرونة على الإطلاق كما يمكن أداؤها بشكل طبيعى وسهل على أساس يومى . ولعل أفضل المدربين فى هذا المجال من اللياقة البدنية هو القطة !

ومتى كنت تؤدى أية تدريبات قوية أو تدريبات لياقة بدنية ، ينبغى أن تكون تمارين المرونة جزءًا أساسيا فى عملية الإحماء والتبريد . وهناك تدريبات أخرى صممت خصيصاً لزيادة المرونة ، وهى تشمل الرقص ، واليوجا ، والجمباز ، والأيكيدو ، وأدوات " الاستطالة البدنية " .

عندما يكون جسمك مرنًا ، يكون عقلك مرنًا كذلك . سوف تتدفق الأفكار الإبداعية من ذلك العقل المذهل خاصة إذا استخدمت خرائط العقل ، أداة التفكير المرن المثالية .

٤. قوِّ جسمك لتقوى خرائط العقل الخاصة بالتفكير

القوة العضلية جزء مهم من صحتك الكلية ، فهى تشير إلى قدرة عضلاتك وجهازك العضلى على الرفع ، والجذب ، والدفع ، والدوران .

تتمتع تدريبات القوة بعدد من المزايا :

- تعمل على ضبط اتساقك العضلى .
- تقوى عظامك .
- توسع قدرتك العامة على أداء الوظائف .
- تمنحك قوة أكبر لأداء أى نشاط بدنى فى حياتك اليومية .
- تمنحك قاعدة صلبة لأى رياضة ، أو نشاط رياضى .
- تقلل من احتمال إصابتك .
- تساعدك على حماية أعضائك الداخلية .
- تزيد من ثقتك بذاتك .
- تجعلك تبدو فى شكل أفضل .
- تشعرك بأنك فى حال أفضل !

تقوية البناء العضلى من أجل تنمية عقل قوى

قد تحتاج فى المتوسط لأداء تمارين البناء العضلى أربع مرات أسبوعياً تتراوح مدة كل منها بين ٢٠ إلى ٦٠ ثانية ، اعتماداً على عدد العضلات والمجموعات العضلية التى تريد تقويتها .

تدريبات مهمة

إذا كنت تتساءل عن كيفية إيجاد وقت لأداء تمارين اللياقة البدنية ، وتمارين بناء المرونة والقوة ، وتحسين التزانك ، فهناك تدريبات يمكنك أداؤها تجمع بين هذه التمارين الأربعة . كما أن هناك طرقاً تساعدك على تقوية خرائط العقل الخاصة بالتفكير .

السباحة

السباحة هى أفضل تدريب شامل للجسم ، فهى تمدك بتدريب لياقة بدنية تلقائى ، وتساعد على تنمية المرونة ، وتحفز النمو العضلى ، وخاصة إن كنت تحرص على السباحة السريعة فى الحوض بانتظام ، والتى تعتبر بمثابة " تمرين رفع الأثقال المائى " ! إن السباحة تتمتع بميزة إضافية ، وهى أنها لا تشكل أى ضغط على الجسم . أى أنها تقلل بدرجة كبيرة من فرص الإصابة الناجمة عن أى ضغط بدنى .

العدو

يشترك العدو مع السباحة فى الكثير من المزايا ؛ حيث إنه يحرك كل عضلات الجسم ، ويعتبر بمثابة صورة متكاملة لتدريبات اللياقة البدنية ، كما أنه يعمل على تنمية قوة العضلات أيضاً . من الأمور بالغة الأهمية أثناء ممارسة العدو أن تتمتع باتزان ممتاز ، حيث إن هذا يحد بدرجة هائلة من فرص الإصابة .

إن ميزة العدو عن السباحة هو أنه " يتنافس " مع الجاذبية الأرضية ، أى أنك تبذل طاقة أكبر (أى تفقد المزيد من السعرات الحرارية !) فى كل ثانية ، وهذه الميزة تعد ، بالرغم من ذلك ، عيباً فى نفس الوقت ؛ لأنها تفرض على الجسم الاصطدام الدائم مع الأرض .

إن العدو سوف يجعلك أكثر نحافة وليونة ورشاقة ؛ ولكن إن أردت أن تدرج بعض التمرينات لبناء العضلات فى برنامج العدو عليك بممارسة العدو السريع .

المشى

لكى يكون تدريبك تدريباً شاملاً جيداً يجب أن تحرص على ممارسة المشى السريع ! عندما تمشى سريعا يكون المشى فى هذه الحالة مماثلا للعدو ، ويبقى الفرق الأساسى هو أنك توظف طاقة أقل فى كل دقيقة . كما أن هذا من شأنه أن يقلل من الأثر المبذول على المفاصل ، ومن ثم يقلل من فرص إصابة الكاحل ، والركبة ، والفخذ .

التجديف

يتطلب التجديف لياقة بدنية هائلة ، وفى نفس الوقت يتطلب مرونة وقوة عضلية مرتفعة . ويعد الاتزان أحد العوامل الأساسية ، وكذلك توازن الرأس الذى يزيد بدرجة هائلة من قوة الجذب والدفع بالنسبة للبطل الرياضى .

وتعتبر أجهزة التجديف الثابتة أحد أكثر الأجهزة شيوعا فى صالات الألعاب الرياضية ، وهى من بين الأجهزة التى نوصى بشدة باستخدامها . من بين مزايا هذا الجهاز هو أنه سوف يمنحك تقريرا دوريا عن مستوى الجهد الذى تبذله مما سوف يسهل لك كثيرا مهمة تسجيل ما تحرزه من تقدم . وكما هى الحال بالنسبة للعدو والسباحة فإن تدريبات التجديف توظف كل مجموعاتك العضلية بدون أى احتكاك مما يقلل من فرص الإصابة أثناء التدريب .

الرقص

يعتبر وسيلة طبيعية للتعبير عن الذات ، وفى نفس الوقت يعد تدريبا شاملا جيدا ، وخاصة عندما تشمل الرقصة العديد من الحركات المتنوعة . إن الرقص يدعم الاتزان الرائع ، ويتطلب قدرا كبيرا من القوة العضلية ، والتى تعتبر من أفضل وسائل اكتساب المرونة ، وكذلك من بين أفضل أنواع تدريبات اللياقة البدنية عند ممارستها بسرعة ، وبدون توقف لمدة تصل إلى أكثر من ٢٠ دقيقة فى المرة الواحدة .

كما أنها تدريبات ممتعة أيضا ، وسوف تشعرك بالسعادة ، وتقلل من معدلات الضغوط ، وتفتح الحواس .

يوضح الجدول التالى السعرات الحرارية التى يمكنك حرقها كل دقيقة فى عدد من التدريبات البدنية والرياضية :

النشاط	السعرات الحرارية المستهلكة كل دقيقة
المشى لميلين فى الساعة	٢,٨
المشى لثلاثة أميال ونصف فى الساعة	٤,٨
ركوب الدراجات لخمسة أميال ونصف فى الساعة	٣,٢
ركوب الدراجات والسير السريع بها	٦,٩
العدو لمسافة ٥,٧ ميل فى الساعة	١٢
العدو لمسافة سبعة أميال فى الساعة	١٤,٥
العدو لمسافة ١١,٤ ميل فى الساعة	٢١,٧
السباحة (السريعة) لمسافة ٢,٢ ميل فى الساعة	٢٦,٧
السباحة (صدرًا) لمسافة ٢,٢ ميل فى الساعة	٣٠,٨
السباحة (ظهرًا) لمسافة ٢,٢ ميل فى الساعة	٣٣,٣
الجولف	٥
التنس	٧,١
تنس الطاولة	٥,٨
الرقص	٥,٢

ويحتاج الرجل فى المتوسط إلى ١٥٠٠ سعر حرارى فقط يومياً ، بينما تحتاج المرأة إلى ١٢٠٠ سعر حرارى فقط . ويوضح الجدول التالى كيف أنك تحتاج فقط للقليل من الطعام لكى تمد جسمك بالحد الأدنى من السعرات الحرارية الذى يصل إلى ١٥٠٠ سعر يومياً . تناول أكلك بذكاء ، وسوف تصبح أكثر ذكاءً !

مقادير الأطعمة التى يمدك كل منها بمائة سعر حرارى:

الكمية	نوع الطعام
١	كوب عصير برتقال
٥	ثمرات مشمش طازجة
نصف كوب	أرز
ثلث كوب	مكرونة إسباجيتى مع صوص الطماطم
واحد ونصف كوب	فراولة
١٥ ثمرة	لوز
١	ثمرة تفاحة كبيرة
نصف كوب	فاصوليا مطبوخة
أوقية	جبن شيدر
١	ثمرة جريب فروت
١	ثمرة بطيخ عسلى
١	ثمرة خس
كوب	قهوة بالكريمة والسكر
١	فطيرة مقلية
نصف كوب	حبوب
٢ ملعقة كبيرة	سكر
١	بيضة مقلية
٥ أوقيات	لبن
نصف كوب	تونة معلبة
نصف كوب	حساء خضراوات أو طماطم
٨ أوقيات	مياه غازية
ثلثى اوقية	شيكولاتة
٢ أوقية	لحم بقرى مفروم
١	بطاطس مهروسة
٦	بطاطس مقلية
٥	بطاطس محمرة
واحد ونصف ثمرة	تفاح
١	ملعقة أيس كريم
٢	رقائق البسكويت

نجم اللياقة البدنية

منذ فترة ليست بالبعيدة كان " إيان ثورب " طفلاً قصيراً وبدنياً ولم يكن لائقاً لألعاب الكرة ، وكان آخر من يتم اختياره فى فرق الكرة . وقد ذكر والده ، الذى كان يعمل فى جمع القمامة بمدينة سيدنى ، أن " إيان " يعانى أيضاً من الحساسية ضد الكلور !

مواصفات يصعب أن تتجمع فى طفل أصبح أعظم سباح على مر العصور .

ففى غضون عشر سنوات :

- أصبح هذا الطفل أصغر سباح يمثل أستراليا .
- أصبح أصغر بطل عالمى فى البطولات العالمية .
- كسر أربعة أرقام قياسية فى أربعة أيام وهو فى السادسة عشرة من عمره .
- كسر عشرة أرقام قياسية أوليمبية وعالمية وهو فى التاسعة عشرة من عمره .
- اختير كأحسن رياضى فى العالم .

كيف فعل ذلك ؟

الإجابة : عن طريق امتلاك رؤية شخصية واضحة للفوز بالميداليات الذهبية ، وعن طريق تبنى شعار طموح فى الحياة هو " أن أبذل كل ما بوسعى " ، وعن طريق التأكد من أن " كل أجهزته تستطيع العمل ! " ، وعن طريق التركيز على التوازن بين جسده وعقله ، ونشاطه الرياضى وحياته .

" إيان ثورب " .. السباح الرائع

يعتبر التزام وإخلاص " إيان " مضرب الأمثال ، فقد كان تدريبه يتكون من عشر جلسات أسبوعياً : خمس فى الصباح ، وخمس فى المساء . كان يومه يبدأ بالاستيقاظ فى الساعة ٤,١٧ صباحاً ليكون فى حمام السباحة فى تمام الخامسة صباحاً . وبالإضافة إلى هذه الجلسات العشر يتدرب " إيان " مرتين على رفع الأثقال ، ومرتين على تدريبات الملاكمة لرفع مستوى اللياقة البدنية ، ولتقوية قدرته على التحمل والمثابرة .

بالإضافة إلى تدريباته الصارمة ، يقضى " ثورب " الكثير من الوقت فى عمله الخيرى المخصص لتقوية جسم وعقل الأطفال حول العالم ، إضافة إلى مساعدة الناس على إيجاد طرق لمحاربة السرطان .

ويصفه مدربوه بأنه تلميذ شره للتعلم ، ومفكر مرن ، وشخص ذكى ومتميز جداً ، ويتبنى " ثورب " فلسفة تقول بأنه يجب على المرء حب كل ما يفعله والتحمس له .

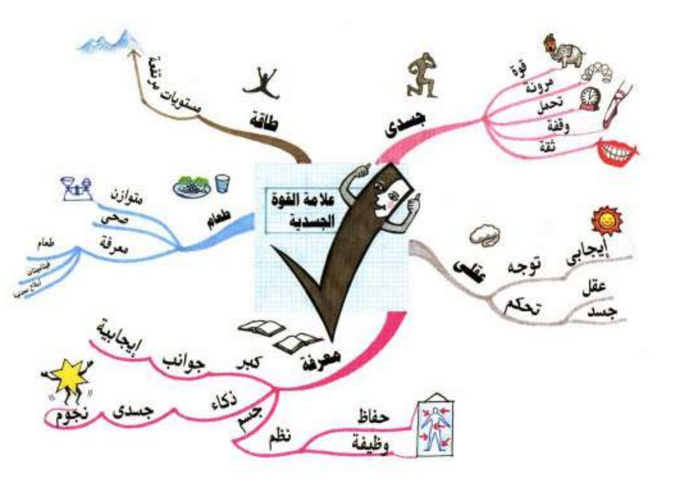
ويتمتع " إيان " بطاقة رهيبة حتى إنه عندما يكون فى حمام السباحة ، فإن الرجال الذين يأتون خلفه (الجميع تقريباً !) يقولون إنه يتقلب كما لو كان فى غسالة كهربائية !

إن أعمال " إيان " الخيرة وحبه للإنسانية يشيران إلى هدفه فى الحياة بعد اعتزاله السباحة : العمل فى الأمم المتحدة . واشتهاره بالأمانة والخلق سوف يدعم موقفه . وقد قال " سو موت " ، الكاتب بصفحة الرياضة بجريدة " ديلى تليجراف " :

> " إن " ثورب " مثال حى على البطل السخى الذى يحظى بحب الجماهير " .

هل تعلم أن .... ؟

- جسمك يحتوى على أكثر من ٢٠٠ عظمة ، و ٥٠٠ عضلة و ٧ أميال من الألياف العصبية ؟
- بداخل جسمك طاقة ذرية تكفى لبناء أى من أعظم مدن العالم عدة مرات ؟
- قلبك يخفق ٣٦ مليون مرة فى المتوسط كل عام ، ويضخ ٦٠٠٠٠٠ جالون من الدم عبر ٦٠٠٠٠ ميل من الأوردة ، والشرايين ، والشعيرات الدموية ؟
- الدورة الدموية فى الجسم البشرى تشترك فيها ٢٢ تريليون خلية دموية ؟ وداخل كل خلية دموية هناك ملايين الجزيئات ، وداخل كل جزىء هناك ذرة تتقلب أكثر من ١٠ ملايين مرة كل ثانية .
- مليونى خلية دموية تموت كل ثانية ؟ وتعوض هذه الخلايا الميتة بمليونى خلية أخرى !
- جهاز الشم عند الإنسان يستطيع التعرف على أى مادة كيميائية غريبة موجودة بنسبة واحد فى كل تريليون ؟
- هناك ٥٠٠٠٠٠ موضع للإحساس فى الجسم البشرى ؟
- فمك هو أعقد معمل كيميائى على سطح الأرض يمكنه التمييز بين مذاق أكثر من مليار مادة مختلفة عن طريق استخدام خليط من المواد الحلوة ، والأحماض ، والأملاح ، ومثيرات المذاق المر والعطرى ؟
- باختصار أنت معجزة تمشى على الأرض !



علامة القوة
الجسدية
جسدى
قوة
مرونة
تحمل
وقفة
ثقة
طاقة
مستويات مرتفعة
طعام
متوازن
صحى
معرفة
طعام
عقلى
إيجابى
توجه
تحكم
عقل
جسد
معرفة
كبر
جوانب
إيجابية
ذكاء
جسدى
نجوم
جسم
نظم
حفاظ
وظيفة

عقل يقهر المستحيل

تخيل أنك شاب فى السادسة والعشرين من عمره قيل لك إنك مصاب بالسرطان ، ليس سرطاناً حميداً ، بل كان سرطاناً خبيثاً بدأ من خصيتيك ، ووصل إلى بطنك ، ومنه إلى رئتيك ، وأخيراً وصل إلى مخك .

تخيل أنه قد قيل لك عندئذ إن فرصتك فى الشفاء لا تتجاوز نسبة ٪٢٠ (وهذا تقدير متفائل !) وأنه يجب عليك الخضوع للعلاج الكيميائى والإشعاعى الذى يمتد لشهور ، علاوة على ذلك يجب عليك إجراء عملية جراحية بالمخ لاستخراج الورم .

تخيل أنك قد سئلت عندئذ عما إذا كنت ترغب فى خوض عشرين سباقاً للدراجات يستمر كل منها لمدة ٢٤ يوماً ، وذلك بعد عامين فقط . ليس هذا وحسب ، بل ويُنتظر منك الفوز فى مجموع هذه السباقات . وليس هذا وحسب ، بل يتوقع منك فعل ذلك لمدة ست سنوات متتالية .

لقد أصيب شخص بكل هذه الأورام السرطانية ، وطلب أحدهم من هذا الشخص خوض هذه السباقات . إن الشخص المصاب بالسرطان ما هو إلا " لانس أرمسترونج " ، والشخص الذى طُلبَ منه خوض المنافسات والفوز بها لم يكن سوى " أرمسترونج " نفسه ! وقد فعلها !

لقد فاز " لانس أرمسترونج " بستة سباقات متتالية فى إطار منافسات " تور دى فرانس " لسباق الدراجات ، وفى كل سباق منها يتنافس المتسابقون لمدة عشرين يوماً ، ويقطعون مسافة تزيد على ٢٠٠ كم . وفى بعض الأيام يسير المتنافسون على أرض مستوية ، وفى بعض الأيام يصعدون بدراجاتهم جبال الألب والبرانس ، وفى أحيان أخرى يتسابقون ضد الوقت . وفى كل نوع من هذه السباقات عادة ما يكون هناك مجموعة من المتخصصين ، وقد فاز " لانس أرمسترونج " عليهم جميعاً ! كيف فعلها ؟

عن طريق التغلب على الأمر ذهنياً ، وعن طريق الإرادة الحديدية ، وعن طريق برنامج تدريبى رائع ، وعن طريق التعرف بشكل جيد على جسده ، وحاجاته الغذائية والنفسية . وبذلك استطاع بناء واحد من أقوى أجهزة المناعة فى العالم . وفى محاولة لشرح سبب قوة " أرمسترونج " ، قالت جريدة " هيرالد تريبيون " :

" مزيج من السرعة والقوة ربما كان كافياً للفوز بسباق " تور دى فرانس " للدراجات ، وهو الأمر الذى أثبته العديد من المتسابقين مرة واحدة . أما لكى يثبته أربع مرات ، فإن على المتسابق التحلى . بالإضافة إلى القوة والسرعة . بالتركيز والمواظبة على التدريبات والتفانى فيها ... والتمتع بصحة جيدة . ومن بين هذه العناصر ، قد يكون التفانى أهمها . فعند سؤاله عن الموعد الذى سيبدأ فيه الاستعداد للموسم التالى (بعد فوزه بسباق " تور دى فرانس " مباشرة) ، أجاب " آرمسترونج " قائلاً : " لقد بدأت الاستعداد بالفعل " " .

إن " آرمسترونج " يرى أن الفشل أو الهزيمة فرصة للتعلم ثم التفوق . ويحب مدرب " لانس " ، " جون برايتيل " قصة تدرب " لانس " على منحدر " جوكس بلان " ، وهو منحدر جبلى يصل إلى إحدى قمم جبال الألب ، والذى سقط فيه " لانس " قبل فوزه بمجموع السباقات عام ٢٠٠٠ ، وهو اليوم السيئ الوحيد الذى مر به فى آخر سباقات " تور دى فرانس " . وعلى الرغم من أن منحدر " جوكس بلان " لم يكن فى خطة سباق عام ٢٠٠٢ ، إلا أن " آرمسترونج " كان يتدرب هناك فى الربيع لقهر الطريق الذى قهره ، وقد صعد هذا المنحدر ، وطاف بالقمة ، ونزل من هناك ، ثم صعد المنحدر مرة أخرى . وقد قضى ثمانى ساعات فى تلك المحاولات المضنية مما جعله يعانى من التعب الفظيع . وبعد بضعة أيام ، فاز " آرمسترونج " بمرحلة منحدر " جوكس بلان " ضمن سباقات " دوفين ليبر " !

ليس من قبيل المصادفة أن " لانس " لم يرتكن أبداً إلى أمجاده السابقة . فهو يحاول تحسين مستواه دوماً . ويتخذ من " مايكل شوماخر " مثالاً لذلك ، ويقول : " إننا نحذو حذو الفرق المتنافسة فى سباق السيارات " فورميولا وان " . فالفرق فى هذه السباقات تقوم بعمليات اختبار وإصلاح دائمة ، حيث يختبرون الفرامل ، والإطارات ، والمحركات ، ويحاولون دائماً تحسينها ، وهكذا نحن أيضاً " .

يمكن تلخيص وجهة نظر " لانس " بموقفه عندما علم أنه مصاب بورم سرطانى خبيث ، حيث قرر . بالرغم من ضآلة احتمالات شفائه . أن يصف نفسه ليس على أنه " ضحية للسرطان " بل على أنه " قاهر للسرطان " .

وباستخدام قوته الذهنية استطاع قهر ذلك الوحش الغادر لمدة ثمانى سنوات ، وحقق بطولات فذة ، والتى تعتبر عملاً معجزاً ، بالنظر إلى تاريخه الصحى .

تغذية جسمك لتغذية عقلك

هل تؤثر نوعية الطعام الذى تتناوله على صحتك البدنية ، وقوتك ، وقدرتك العقلية بشكل خاص ؟ بكل تأكيد ، وهناك أدلة متزايدة تؤكد ذلك . فما تغذى به جسمك له أهمية فائقة عندما يتعلق الأمر بالوصول إلى قمة الكفاءة الذهنية .



الغذاء وحاصل الذكاء

أجريت دراسة فى مستشفى جامعة "أوكلاند للدراسات النفسية" ، وشملت ١٦ حالة من الأطفال المصنفين على أنهم يعانون من قصور بسيط فى العقل ، أو فرط النشاط ، أو بطء فى التعلم . وفى كل الحالات تم تعديل نظامهم الغذائى بحيث يحد من مستويات السموم المعدنية فى أجسامهم والوقاية من الحساسية ، والحد من نسبة الأطعمة المصنعة ، والمياه الغازية ، والمواد السكرية التى كانوا يتناولونها .

وكما ذكر الدكتور "كولجان" : "على مدى فترة تراوحت بين ثلاثة وستة أشهر ؛ حققت كل حالة من الحالات تحسناً فى السلوك سواء فى البيت ، أو المدرسة أو العيادة الطبية . وكذلك فى التوافق الحركى ، والنطق بالكلمات ، ومهارات القراءة" .

ولكن ما لم يكن يتوقعه الدكتور "كولجان" ، والذى يمثل ربما أهم نتائج الدراسة هو "تحسن حاصل الذكاء بنسبة تراوحت بين خمس نقاط وخمس وثلاثين نقطة ، أى بمتوسط تحسن وصل إلى ١٧,٩ نقطة . وقد خلصنا إلى أن التغيرات الغذائية كانت هى المتغير المؤثر . إن نوعية الغذاء هى التى زادت من ذكاء الأطفال واستقرارهم العاطفى .

وكما توضح الدراسة السابقة ، فإن ما تمد به جسمك يؤثر كثيراً على أداء عقلك . إذن ، كيف تضمن حصول جسمك وعقلك على العناصر الغذائية التى يحتاجانها ؟

ينبغى أن يتألف غذاؤك من الأطعمة التى تحمل قيمة خاصة للقلب ، والأوعية القلبية ، والجهاز الهضمى ، والعقل ، والجهاز العصبى . وكما ترى فى خريطة العقل للفيتامينات الواردة بالصفحة التالية ، فإن الجسم يحتاج لاستخلاص مجموعة كبيرة من العناصر من الطعام الذى تتناوله حتى يؤدى عمله بكفاءة .

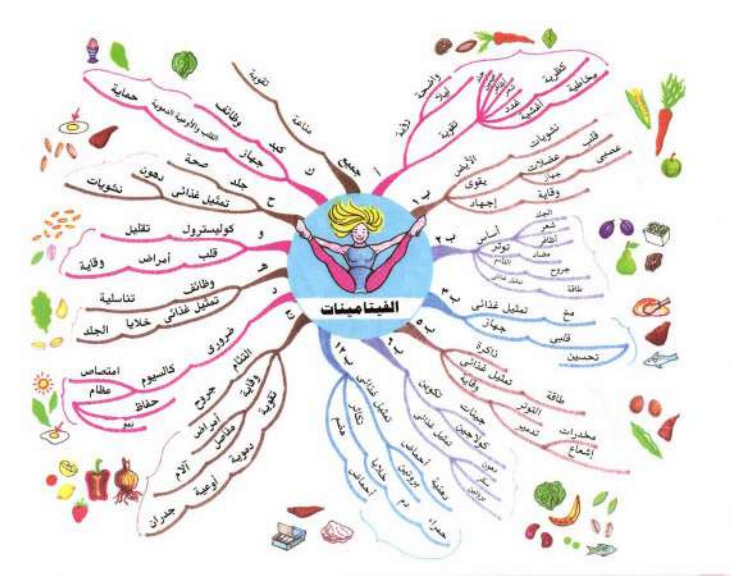
وقد تم اكتشاف بعض المبادئ الغذائية ، على مر القرون ، التى ترسى أساسيات الغذاء الصحى ، والصحة البدنية ، والتى تناقض الكثير من أنظمة الأطعمة السائدة فى ثقافتنا المعاصرة .

تناول الغذاء الطازج كلما أمكن . يمتاز الطعام الطازج بأنه " كامل " بمعنى أنه يحتوى على كمية من الفيتامينات والأملاح المعدنية تفوق ما تحتوى عليه الأطعمة المخزنة أو المعبأة .

تناول غذاء غنياً ومتنوعاً . إن الغذاء المتنوع سوف يسمح لجسمك بانتقاء كل ما يشبع احتياجاته الخاصة فى أى وقت من الأوقات . إن الاقتصار على تناول نوعية معينة من الطعام بشكل دائم ، أو نفس الطعام فى أيام محددة سوف يزيد من احتمال الزيادة المفرطة فى بعض العناصر الغذائية مقابل تراجع ، أو استنفاد بعض العناصر الغذائية الضرورية الأخرى .

انظر إلى نفسك . احرص بشكل دائم على الوقوف عاريا ، وانظر إلى نفسك من الأمام ومن الجانب فى المرآة . انظر إلى نفسك بمنتهى الموضوعية ، وانظر إن كنت تتمتع بالشكل اللائق والصحى الذى يجب أن تكون عليه . إن لم تكن كذلك : احرص على تناول الغذاء المناسب ، بالإضافة إلى التدريبات الرياضية التى يجب أن تلتزم بها . أما إن كنت راضيا عن مظهرك فواصل حياتك كما هى !

" أصغ " إلى نفسك . إن معظم سلوكياتك فى تناول الطعام لا تعدو كونها عادة . نحن كثيرا ما نقول " نعم " لكل وجبة خفيفة أو عابرة ؛ " نعم " لكل كوب من الشاى أو القهوة ، " نعم " عند النظر إلى أى مفردة من مفردات قائمة الطعام الذى نحبه . عند انتقاء الطعام وخاصة فى وجود صحبة : تصور أنك جالس بمفردك ؛ واحرص على انتقاء الطعام والشراب الذى كنت سوف تتخيره إن كان أمامك أكبر كم من الاختيارات ، والذى تتوق ، فى حقيقة الأمر ، إلى تناوله .



الفيتامينات
أ
تقوية
رؤية
ليلا
واضحة
غدد
أغشية
مخاطية
كظرية
ب ١
الأيض
يقوى
إجهاد
وقاية
عضلات
جهاز
عصبي
قلب
نشويات
ب ٢
أساس
توتر
الجلد
شعر
أظافر
مضاد
جروح
طاقة
ب ٣
تمثيل غذائي
مخ
جهاز
قلبي
تحسين
ب ٥
ذاكرة
تمثيل غذائي
وقاية
طاقة
التوتر
تدمير
مخدرات
إشعاع
ب ٦
تكوين
جينات
كولاجين
تمثيل غذائي
دهون
سكر
بروتين
أحماض
دهنية
ب ١٢
تمثيل غذائي
تكاثر
هضم
خلايا
بروتين
دم
حمراء
أحماض
ج
ضروري
التئام
جروح
وقاية
أمراض
تقوية
مفاصل
آلام
دموية
أوعية
جدران
كالسيوم
امتصاص
عظام
حفاظ
نمو
د
وظائف
تمثيل غذائي
تناسلية
خلايا
الجلد
هـ
قلب
أمراض
وقاية
و
كوليسترول
تقليل
ح
جلد
صحة
تمثيل غذائي
دهون
نشويات
ك
كبد
جهاز
وظائف
القلب والأوعية الدموية
حماية
جميع
مناعة
تقوية

التوصيات التالية تمثل قاعدة جيدة للغذاء لكل من جسمك وعقلك . يمكنك إجراء التغييرات التى تناسبك ، فالأمر متروك لك . احرص على انتقاء الأنسب ، والأكثر فائدة وقيمة لجسمك .

الخضراوات والفاكهة

يجب أن تمثل الخضراوات القاعدة الأساسية لأى طعام صحى . فهى غنية بالعناصر الغذائية ، وتحتوى على كمية وفيرة من الألياف اللازمة لتنقية الجهاز الهضمى ، والحفاظ على صحته العضلية ومرونته . وهى سهلة وسريعة الهضم كما أنها . إن تم تناولها بشكل لائق . سوف تمثل غذاءً متكاملاً . يجب أيضا أن تحرص على تناول الفاكهة ضمن أى نظام غذائى متوازن .

المكسرات ، والبذور ، والحبوب الكاملة

كل هذه مصادر مركزة " لغذاء العقل " . بما أنها تحتوى على كل المعلومات الوراثية اللازمة لحياة النبات يمكن اعتبارها عقول النباتات .

الأسماك

عرفت منذ القدم بأنها " غذاء العقل " . وقد أكدت الأبحاث التى أجراها البروفيسور " مايكل كراوفورد " مدير " معهد كيمياء العقل والتغذية البشرية " هذا الافتراض . يتألف ٦٠ بالمائة من العقل من دهون خاصة (الليبيدات) ، أو السوائل التى لا يمكن تخليق معظمها داخل أجسامنا . أى أننا يجب أن نحصل عليها عن طريق الغذاء ، وتعد الأسماك المصدر الأساسى لهذه الدهون الأساسية . ويذهب " كراوفورد " إلى أبعد من ذلك حيث يرسى نظرية خاصة بتطور الذكاء والعبقرية البشرية ، ويفترض أنها ترجع بشكل أساسى إلى تطور المجتمعات التى تعيش حول البحيرات ، والأنهار ، والسواحل ، حيث يتوافر هذا العنصر الغذائى الأساسى للعقل .

اللحـــوم

اللحوم هى أحد العناصر الغذائية الغنية ، على أن يقتصر تناولها من مرة إلى ثلاث مرات أسبوعيا على الأكثر . إن خطورة العديد من أنواع اللحوم تكمن فى أنها يمكن أن تكون معبأة بعناصر كيميائية مخلقة . لذا يفضل تناول اللحوم الطازجة قدر الإمكان .

غذاء العقل

معظم أنواع الطعام التى أشرنا إليها تمثل أساس النظام الغذائى الصحى ، وهى تحتوى على عناصر عديدة نافعة للعقل (وما ينفع العقل ينفع الجسم !) إن العقل والجهاز العصبى يتغذى بشكل خاص على بعض الأحماض الأمينية (مكونات البروتين) وفيتامينات (ب) المركبة ، والدهون الأساسية التى تتوافر بغزارة فى الأسماك ، وبعض الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم ، والماغنيسيوم ، والحديد ، والزنك . إن أى طعام صحى يجب أن يحتوى على هذه العناصر الغذائية الأساسية .

كلما زادت لياقة جسمك البدنية ، زادت قدرة جهازك الهضمى على هضم الطعام ، وزادت فعالية وكفاءة الدم فى حمل ونقل العناصر الغذائية لكل جزء من أجزاء الجسم والعقل .

الحمية الغذائية الذكية

إن الحمية الغذائية الذكية تحتوى بطبيعتها على كميات مناسبة من السكريات والأملاح ، ولذلك ليس هناك ضرورة لإضافة المزيد من الملح أو السكر للطعام ، فجسمك ليس بحاجة له . وبالمثل ، فإن أى طعام مصنع أو معالج يصعب هضمه ، وقد يحتوى على عناصر ضارة بالصحة العامة . يجدر بنا أيضاً الحد من منتجات الألبان والقمح ، حيث إن الجهاز الهضمى للإنسان ليس معداً للتواؤم مع هذه المنتجات .

بالإضافة إلى التدريبات والنظام الغذائى هناك مفتاح بدنى ثالث فيما يخص الأداء الذهنى ، ويتمثل فى نوعية الراحة التى تسمح بها لعقلك .



الراحة والنوم والعقل

فى أى من المواقف التالية وجدت أن الأفكار الخلاقة تطرأ على ذهنك فجأة :

- فى الحمام ؟
- أثناء الاستحمام ؟
- أثناء الحلاقة ؟
- أثناء وضع مساحيق التجميل ؟
- فى الفراش ؟
- أثناء النوم والحلم ؟
- أثناء التنزه ؟
- أثناء القيادة ؟
- أثناء العدو أو السباحة ؟
- أثناء الرسم العبثى ؟
- أثناء الاستماع إلى الموسيقى ؟

لست وحدك ! فمعظم الأشخاص يتخيرون عبارة واحدة على الأقل من العبارات السابقة ، بل إن الكثيرين يتخيرون معظمها . وذلك لأن الراحة جزء مهم من الوظائف الذهنية والبدنية على حد سواء . إنها أشبه بالتنفس الذهنى ، حيث يكون الشهيق مرادفاً للتعلم النشط ، واستيعاب المعلومات ، بينما يكون الزفير مرادفاً لتخزين وتكامل المعلومات .



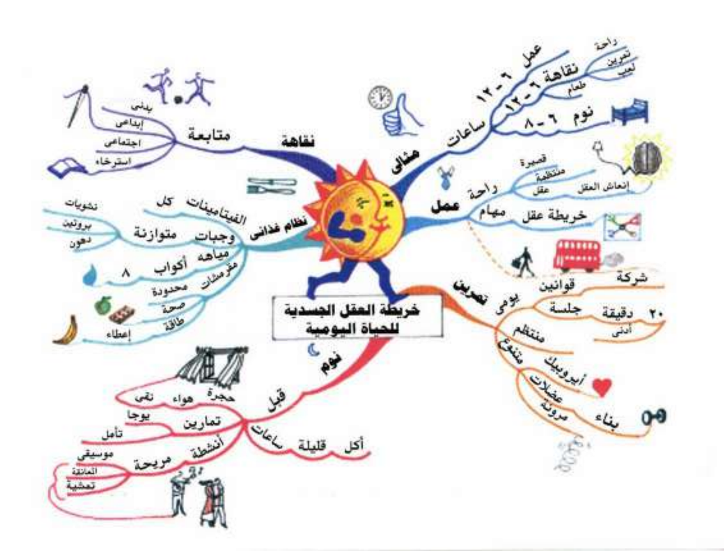
عندما تأخذ فترة راحة فإن عقلك يجوب خرائط العقل الداخلية ، بحثاً عن روابط جديدة لتكوين خرائط عقل جديدة للتفكير .

ولهذا فإننا نكون أكثر إبداعاً ، وأكثر قدرة على مراجعة ما تختزنه ذاكرتنا أثناء فترات الراحة ، والاسترخاء ، والعزلة . فهذه هي الأوقات التي تم فيها التفكير في التفاحة وقوانين الجاذبية ، والطفو ، وأشعة الشمس ، وبنية الكون ، وأي فكرة عظيمة تتوارد إلى ذهنك .

بعبارة أخرى : يمكن القول إن عقلك لكي يصل إلى أعلى مستوى لكفاءته ، يحتاج إلى فترات راحة منتظمة ، وكذلك إلى فترات نشاط منتظمة . إن لم تسمح لنفسك باقتطاع هذه الفترات ، فسوف يفرض عليك عقلك ذلك بأية طريقة . قد تطلق أنت على هذه الفترات اسم " فقدان التركيز " ، أو " التوتر العصبي " أو (في الحالات الأكثر تطرفاً) " انهيار عصبي " ، ولكنها جميعا الفترات التي يصر فيها عقلك على اقتطاع فترة من الراحة والتوازن .

النوم هو أحد أشكال الراحة الأكثر عمقاً . وهو فترة يقوم فيها عقلك بمعالجة التجارب اليومية واستيعابها ، حيث يسعى للفصل ، والفرز ، وحفظ الذكريات ، وحل المشاكل . تعتبر الأحلام جزءاً لا يتجزأ من هذه العملية ، وهي بمثابة أعظم مصادر الإلهام لعباقرة الإبداع والفكر .

الإنسان الذي يحصل على غذاء جيد وتدريب جيد يحظى بساعات نوم عميقة تعمل بدورها على شفاء جسمه ، وإثراء خياله وإبداعه ليكون مصدراً لإلهامه .



خريطة العقل الجسدية للحياة اليومية
مثالي
ساعات
عمل ٦ - ١٢
نقاهة ٦ - ١٢
راحة
تمرين
لعب
طعام
نوم ٦ - ٨
عمل
راحة
قصيرة
منتظمة
عقل
إنعاش العقل
مهام
خريطة عقل
تمرين
يومي
قوانين
شركة
جلسة
دقيقة
٢٠
أدنى
منتظم
متنوع
أيروبيك
عضلات
مرونة
بناء
نوم
قبل
حجرة
هواء
نقي
تمارين
يوجا
تأمل
أنشطة
مريحة
موسيقى
المعانقة
تمشية
ساعات
قليلة
أكل
نظام غذائي
كل
الفيتامينات
وجبات
متوازنة
نشويات
بروتين
دهون
مياهه
أكواب
٨
مقرمشات
محدودة
صحة
طاقة
إعطاء
نقاهة
متابعة
بدني
إبداعي
اجتماعي
استرخاء

خرائط العقل الحافزة

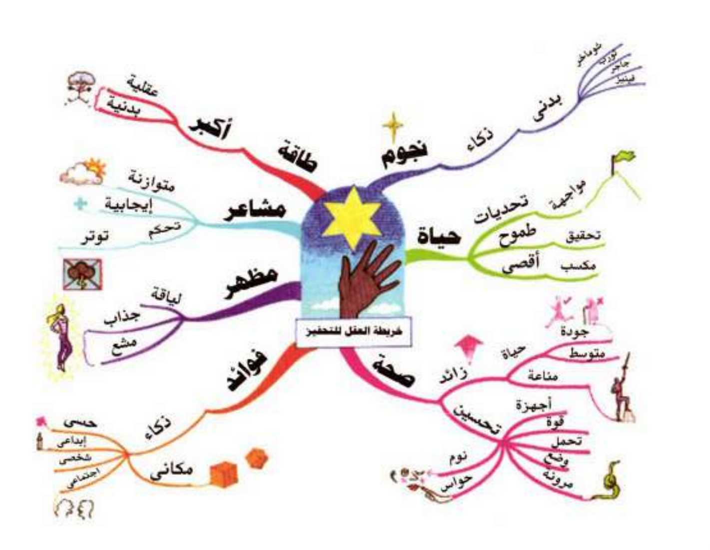


إن معرفة أنك تحتاج للعناية بجسدك لتدعيم كفاءتك الذهنية شيء ، وتطبيق خطة صحية على أرض الواقع شيء مختلف تماماً .

كيف تخطط لنظامك البدنى ، وتحفز نفسك على الالتزام به ؟ باستخدام خرائط العقل بالطبع ! فخريطة العقل تعمل دائماً على تقوية ، وتوضيح خرائط العقل الخاصة بالتفكير والموجودة بذهنك .

وقد وضع تدريب خرائط العقل التالى خصيصاً لتحفيز نفسك على عمل تغييرات تخص صحتك ، وأسلوب حياتك ، ولكنك بالطبع تستطيع استخدام خرائط العقل لتحفيز نفسك على تحقيق أى شيء تريده .

وقبل بدء تدريب خريطة العقل التحفيزية ، ادرس خريطة العقل الواردة بالصفحة التالية ، فهى تقدم إطلالة سريعة على نوع التوازن الذى ينبغى أن تحققه للارتقاء بأدائك الذهنى .



خريطة العقل للتحفيز
نجوم
ذكاء
بدني
شوماخر
حياة
تحديات
مواجهة
طموح
تحقيق
أقصى
مكسب
صحة
زائد
حياة
جودة
متوسط
مناعة
تحسين
أجهزة
قوة
تحمل
وضع
مرونة
نوم
حواس
فوائد
ذكاء
حسي
إبداعي
شخصي
اجتماعي
مكاني
مظهر
لياقة
جذاب
مشع
مشاعر
متوازنة
إيجابية
تحكم
توتر
طاقة
أكبر
عقلية
بدنية



تدريب خرائط العقل : حفز نفسك على التغيير

فى الفصل الرابع تعرفت على أهمية التفكير بإيجابية لمساعدة عقلك على النجاح ، ونفس الأمر ينطبق على تحفيز نفسك لتحسين عاداتك الغذائية والتدريبية والنوم .

إذا كنت تريد عمل تغييرات فى الكيفية التى تقوم بها بالاعتناء بجسدك ، فابدأ برسم خريطة عقل لكل الأسباب الإيجابية التى تجعلك راغباً فى الاعتناء بنفسك بدنياً .

ابدأ برسم صورة مركزية فى منتصف خريطة العقل . يمكنك اختيار صورة لك أنت ، أو رمز إيجابى يدل عليك . أضف فروعاً لخريطتك تمثل الأسباب الإيجابية المختلفة للتغيير . كيف سيحسن من صحتك العامة ؟ دوّن كل الفوائد التى ستتمتع بها سواء كانت ذهنية أو بدنية . هل ستزداد ثقتك بنفسك إذا كنت أكثر لياقة بدنياً ؟ هل هناك مثل أعلى فى حياتك : شخص تعرفه ، أو شخصيات عامة تعجب بها ؟ ما الذى تستطيع تحقيقه عندما تكون أكثر حيوية ، وأنشط ذهنياً ؟ هل ستحصل على ترقية ؟ هل ستلتحق بدورة تدريبية ليلية ؟ اجمع الأفكار الإيجابية عن التغيير حتى تمتلئ خريطة العقل بالأفكار .

وعندما تشعر بالرضا تجاه خريطة العقل الخاصة بك علقها فى مكان تستطيع رؤيتها فيه كل يوم ، أو سجلها على حاسوبك الشخصى ، أو ضعها كخلفية على حاسوبك فى العمل . احرص على الرجوع إليها للحفاظ على فكرة التغيير حية فى عقلك .

وعندما ترجع إلى خريطة العقل الخاصة بك مراراً سوف تغذى عقلك بالرغبة فى التغيير .



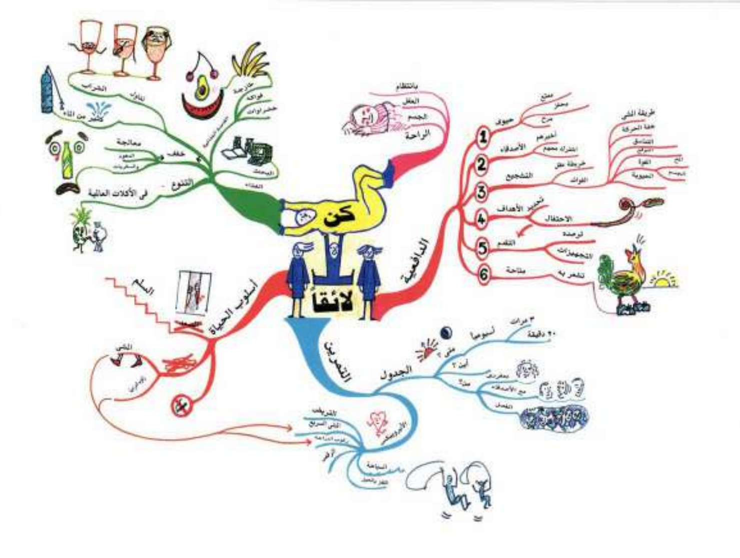
تدريب خرائط العقل

كما رسمت خريطة عقل تحفيزية يمكنك رسم خريطة عقل لوضع خطة عمل .

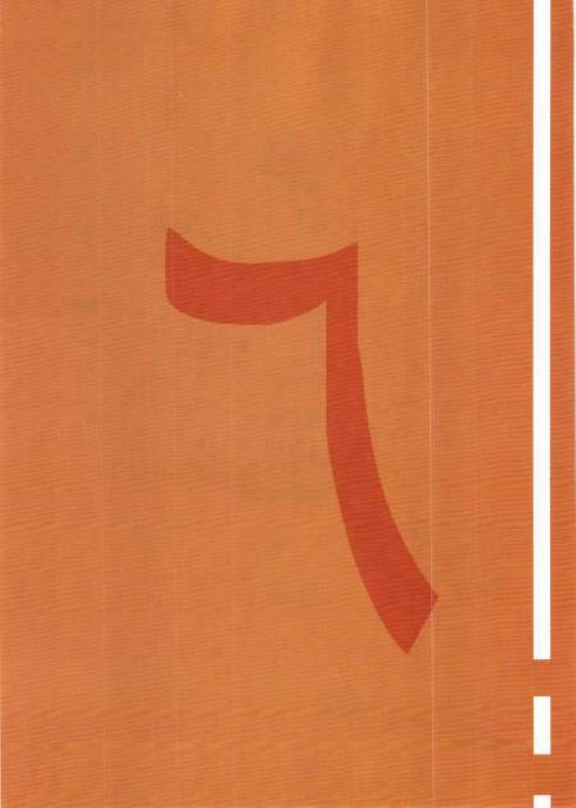
ابدأ برسم صورة مركزية لك أنت ، كما تتخيل نفسك بعد تغيير نظامك الغذائي ، ولياقتك البدنية ، وعاداتك فى الاسترخاء . ثم ارسم فروعاً تمثل الجوانب الرئيسية لخريطتك التى ستبدأ تنفيذها ، مثل فروع " نظام غذائى " و " راحة " و " تدريب " .

ثم أضف فروعًا ثانوية تمثل الكيفية التى ستدمج بها هذه المتغيرات الجديدة فى روتينك الحالى . فمثلاً ، ما الذى سيتضمنه نظامك الجديد فى التدريبات ؟ الألعاب ؟ السباحة ؟ ركوب الدراجات ؟ كم مرة ستؤديها ؟ هل ستتدرب فى أيام معينة ؟ هل ستتدرب فى منزلك ؟ أم كجزء من دورة تدريبية ؟ أم ستتدرب مع صديق ؟ ما التغييرات البسيطة فى أسلوب الحياة التى تستطيع عملها ؟ هل تستطيع صعود السلم فى المبنى الذى يقع به عملك أو شقتك بدلاً من استقلال المصعد ؟ هل تستطيع المشى إلى المتجر بدلاً من الذهاب إليه بالسيارة ؟ استمر فى فحص الفروع وتطوير خطتك للحصول على اللياقة ؛ حتى تطمئن إلى نجاحها . ثم اختبر يوماً وأبداً ، مع الحرص على وضع خرائط العقل الخاصة بك فى متناول يدك ؛ حتى تظل على المسار ، وتراقب تقدمك .

وكما رأيت فى الفصول الخمسة السابقة ، فإن خرائط العقل هى أداة فعالة تطلق العنان لكامل قدراتك . ويتناول الفصل التالى بعض الطرق التى تساعدك بها تطبيقات خرائط العقل على إخراج أفضل ما عندك .



كن
لائقاً
الدافعية
1
2
3
4
5
6
حيوية
ممتع
محفز
مرح
الأصدقاء
أخبرهم
الشجيع
الفوائد
طريقة المشي
خفة الحركة
التناسق
القوة
الحيوية
تحديد الأهداف
الاحتفال
التقدم
ترصده
التجهيزات
ملاحة
تشعر به
الراحة
الجسم
العقل
بانتظام
التمرين
الجدول
أسبوعيا
٣ مرات
٢٠ دقيقة
متى ؟
أين ؟
بمفردي
مع الأصدقاء
السباحة
أسلوب الحياة
السلم
المشي
التنوع
في الأكلات العالمية
خفف
معالجة
فواكه
خضراوات
الشراب
كثير من الماء


٦

الفصل ٦

خرائط العقل
للنجاح فى
الحياة اليومية

إطلالة على
الفصل ٦ :

خرائط العقل للعمل

خرائط العقل لحياتك الاجتماعية

خرائط العقل للحياة

أنت الآن أكثر استعداداً لاستكشاف العالم المثير لتطبيقات خرائط العقل ، وكيف أنك تستطيع إضفاء السعادة والفاعلية ، والنجاح على حياتك الشخصية ، والأسرية ، والمهنية ، واليومية .

خلال الفصول السابقة اكتشف علم خرائط العقل . كيف تتواءم مع طرق عقلك المفضلة فى التعلم ، والربط بين الأمور ، والتخيل ، والابتكار ، والتذكر . إن خرائط العقل هى أداة الإدراك المثالية للعقل .

ولخرائط العقل فوائد عدة . فهى توفر الوقت ، وتسمح لك بتنظيم وتنقية فكرك ، وتوليد أفكار جديدة ، واستقصاء الأمور ، كما أنها تحسن ذاكرتك وتركيزك إلى حد كبير ، وتحفز عقلك على مزيد من الإنتاج ، وتسمح لك برؤية " الصور الكاملة " ، بالإضافة إلى كونها ممتعة . وهذا هو الأهم !

وفى هذا الفصل سوف أبين لك كيفية الاستفادة من هذه المزايا فى حياتك اليومية .

سوف تتعلم بعض الطرق التى يمكنك من خلالها تطبيق هذه التقنية الفكرية الرائعة على مجموعة كبيرة من أهم المهارات الحياتية التى تشمل التخطيط والمذاكرة ، وحل المشاكل ، وإدراك معارف جديدة ، بل وحتى الحلم .

ويقدم لك هذا الفصل أفكاراً عن كيفية استخدام خرائط العقل فى مواقف العمل اليومية ، مثل حضور الاجتماعات ، وتكوين علاقات العمل ، ولسوف تساعدك على استثمار وقتك على أفضل نحو ممكن .



إن خرائط العقل ليست مجرد أدوات للعمل . فهى تستطيع مساعدتك على تخطيط ، وتنظيم حياتك الاجتماعية والشخصية أيضاً ، فضلاً عن مساعدة قدراتك الإبداعية على الوصول إلى مستويات جديدة ومدهشة . ولسوف تجد هنا إشارات إلى كيفية استخدام خرائط العقل لتعلم لغة أجنبية ، وتصميم حديقة منزل ، بل ووضع تصور لخطتك فى الحياة .

وقد صمم هذا الفصل بحيث يكون عملياً ومفيداً مثل خرائط العقل نفسها . وسوف تجد أمثلة على كيفية رسم خرائط عقل لمجموعة كبيرة وشائعة من المواقف لتغترف منها . وكل مثال موضح لإثارة خيالك ، وليمكنك من عمل خريطة العقل الخاصة بك . تذكر أنه ليس هناك إجابة واحدة صحيحة عندما يتعلق الأمر بمحتوى خرائط العقل . هناك فقط إرشادات معينة لكيفية رسمها كما هو موضح فى الفصل الأول . احرص على اتباع هذه الإرشادات بأكبر قدر ممكن من الدقة ، فقد أوردناها لمساعدة العقل على إخراج أفكاره الرائعة .

لم تغط خرائط العقل المذكورة هنا كل المواقف المعروفة . فهذا يحتاج بالطبع إلى كتاب ذى حجم هائل ، لا يحده إلا خيالك ، والذى تعرف أنه غير محدود ! ومع ذلك ، فسوف تجد أن مبادئ رسم خرائط العقل يسهل تطبيقها على كل موقف .



خرائط العقل للعمل



تعد خرائط العقل أدوات مثالية للعمل، فهى تمكنك من التخطيط، والتنظيم، ووضع جدول أعمال، وتجميع الأفكار بشكل أكثر كفاءة عما قبل. وينبغى أن تستخدمها كل الشركات!

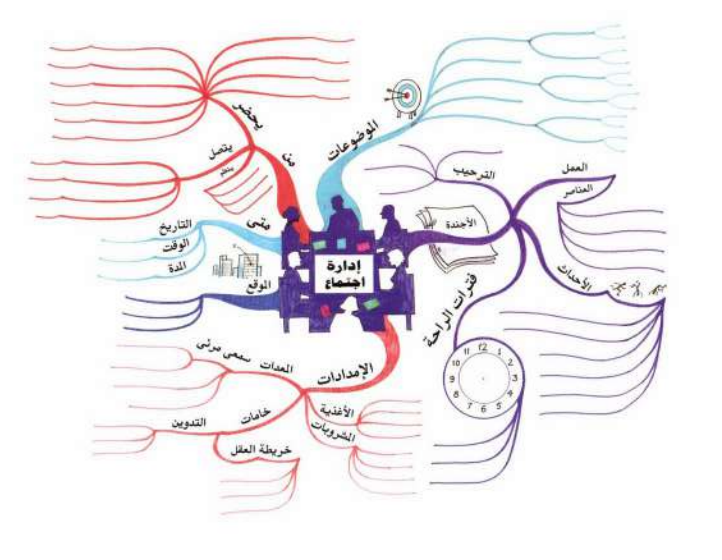
إليك بعض الأمثلة القليلة على كيفية عمل خرائط العقل على تحسين كفاءتك فى العمل، ومساعدتك على تحقيق المزيد من النجاح.

إدارة الاجتماعات

إن التخطيط لاجتماع وإدارته، سواء كان اجتماع عمل لعدد قليل من الزملاء، أو اجتماعاً عاماً لناد اجتماعى يُعقَد سنوياً، أو مؤتمراً ضخماً يحضره مندوبون من الخارج، يمكن أن يكون عملاً مرهقاً. هناك أيضاً العديد من الأشياء التى ينبغى تنظيمها وتتبعها، حيث من السهل نسيان بعض التفاصيل الصغيرة، ولكنها مهمة، فى خضم كل هذه الإثارة والمشاغل.

وفى مثل هذه المواقف تساعدك خرائط العقل أيما مساعدة، فيمكن استخدامها للتخطيط لكل المراحل المختلفة الخاصة بتنظيم الاجتماع، ومن ثم تستطيع التأكد من أن كل شىء يسير على ما يرام، وفى موعده المحدد، وخاصة إذا كان المشاركون يحضرون من بلدان مختلفة، ويجب إنهاء ترتيبات وصولهم فى أوقات محددة!

أحضر ورقة كبيرة، وفى مركزها ارسم صورة تمثل الاجتماع، لوحة إعلانية، أو مائدة، أو أى شىء يمثل الاجتماع. ثم ارسم منها فروعاً تمثل الجوانب الرئيسية التى يجب عليك تنظيمها: أسماء الحضور، مكان انعقاد الاجتماع، وموعده، وتاريخه، والأدوات، والمستلزمات التى يحتاجها (قهوة، ماء، ورق، غداء ..... إلخ)، وموضوع وجدول أعمال الاجتماع وهكذا.



إدارة اجتماع
من
يحضر
يتصل
متى
التاريخ
الوقت
المدة
الموقع
الموضوعات
الأجندة
الترحيب
العمل
العناصر
الأحداث
فترات الراحة
الإمدادات
المعدات
سمعي مرئي
خامات
التدوين
خريطة العقل
الأغذية
المشروبات

ومن كل فرع من الفروع الرئيسية يمكنك رسم فروع ثانوية تمثل تفاصيل القرارات المتخذة (الحجرة " س " الساعة ٢,٣٠ ظهرًا ، يوم الثلاثاء ، ١٧ من الشهر) ، ومن المفيد أيضاً إضافة المواعيد المحددة لبدء وانتهاء موضوعات الفرع ، خاصة إذا كان الاجتماع ضخماً ، أو معقد التنظيم ، بحيث يمكنك ، بمجرد النظر ، رؤية موعد انتهاء كل مرحلة ، يتم حجز المكان فى يوم " س " ؛ يجب إبلاغ الحضور عن طريق " ص " ، ويجب تأكيد حضورهم عن طريق " ع " ، بحيث يمكن حجز أماكن إقامتهم ، وتداول أجندة العمل وأوراق المؤتمر فى الوقت المناسب لقراءتها ، مثلاً .

وعندما تحضر اجتماعاً يمكن استخدام خرائط العقل كوسيلة لتدوين ملاحظات فعالة ، ويسهل تذكرها . استخدم ألواناً مختلفة ، وضع نقاطاً من كلمة واحدة داخل دائرة ، أو مثلث ، أو شكل يعجبك بدلاً من تدوين الملاحظات بالطريقة الخطية المعتادة المملة ، والتى تُنسى بسرعة . وسوف تتحسن قدرتك على التذكر كما ستزداد قدرتك على التركيز أثناء الاجتماع نفسه . سوف يكون عقلك يقظاً ونشطاً !

وتساعدك خرائط العقل أيضاً على إعداد خطط ممتازة للتحدث أثناء الاجتماع ، وذلك إذا اضطررت لإلقاء أى نوع من العروض التقديمية (وهو الشيء الذى يخشاه الكثير والكثير من الناس) . إن استخدام خرائط العقل لتنظيم أفكارك قبل حدوث مثل هذا سوف يضمن لك امتلاك ناصية الموضوع الذى ستتحدث فيه ؛ سوف يقوم عقلك ، بشكل طبيعى ، بالربط بين النقاط المختلفة ، وهكذا ستجد أن تذكرها أضحى أمراً أكثر سهولة ، مما سيدعم ثقتك فى الكلمة التى ستلقيها .

مقابلة عمل

إن الاستعداد لحضور مقابلة عمل غالباً ما يكون على قمة الأشياء التى يكرهها الناس، خاصة إذا كنت تريد أو تحتاج حقاً لشغل هذه الوظيفة !

ومع ذلك ، فهناك الكثير من الأشياء التى يمكنك فعلها لدعم ثقتك بنفسك ، وزيادة فرصك فى قبولك بالوظيفة ، ورسم خريطة عقل لمساعدتك على الاستعداد لمقابلات العمل يعد أحد هذه الأشياء .

فخرائط العقل أدوات ممتازة للتفكير فى الأسئلة المحتملة التى قد تطرح عليك أثناء المقابلة ، ولأنك وضعت أفكارك على خريطة عقل فسوف تكون الإجابات حاضرة فى ذهنك ، والتى ستستطيع إعطاءها بثقة ، بفضل تواؤم خريطة العقل مع أسلوب العقل فى التفكير ، حتى وإن لم تكن قد فكرت فى السؤال من قبل ، حيث سيكون عقلك مستعداً للربط بين الأفكار المختلفة .

لا يستطيع أحد التنبؤ بدقة بكل سؤال يطرح فى مقابلة عمل ، ولكن إليك أربعةً من أكثر الأسئلة شيوعاً :

- لماذا تقدمت لهذه الوظيفة ؟
- ما الذى تستطيع تقديمه للشركة ؟
- أى نوع من الشخصيات أنت ؟
- لماذا تعتقد أنك الشخص المناسب لهذه الوظيفة ؟

وهناك خمسة أسئلة إضافية كثيراً ما تطرح :

- أين تحب أن تكون فى غضون خمس سنوات ؟
- ما نقاط ضعفك وقوتك ؟

- كيف تصف نفسك ؟
- لماذا تركت عملك السابق / هل تريد مغادرة عملك الحالى ؟
- ما الذى تعرفه عن الشركة ؟

خذ بعضاً من هذه الأسئلة ، وارسم خريطة عقل لإجاباتك فقط ؛ لكى ترى مدى قدرة خرائط العقل على مساعدتك فى الاستعداد .

فمثلاً خذ سؤالاً " لماذا تعتقد أنك الشخص المناسب لهذه الوظيفة ؟ " وارسم صورة تمثل الوظيفة فى مركز صفحة كبيرة . اجعلها مناسبة للوظيفة بحيث إذا كنت تريد التقدم لوظيفة مدير متجر ملابس، فيمكنك رسم صورة حلة. ثم ارسم فروعاً متعرجة متفرعة من الصورة المركزية ، ودون عليها كل المتطلبات الرئيسية ، ومواصفات الوظيفة ، بالإضافة إلى أى مؤهلات أخرى تعتقد أنه يجب توافرها فى المدير . ثم ارسم من كل فرع رئيسى فروعاً ثانوية ، ودوّن عليها نقاط قوتك ، ومؤهلاتك ، وخبراتك السابقة التى توضح استيفاءك (وأكثر !) لمؤهلات الوظيفة .

" ما الذى تعرفه عن الشركة ؟ " أو " ما الذى تستطيع تقديمه للشركة ؟ " هذه هى الأسئلة التى تستطيع إنجاحك فى أى مقابلة عمل . بشرط أن تكون قد قمت بالاستعداد لها عن طريق إجراء بحث عن الشركة . وتعد خرائط العقل أداة ممتازة لتنظيم هذا البحث فى شكل مفيد ، ويسهل استخدامه وتذكره . خاصة إذا كنت تتقدم لشغل وظائف فى شركات عديدة (وهو الموقف الذى تواجهه عادة عندما تكون حديث التخرج) .

ارسم شعار الشركة ، أو أى صورة ذات صلة تمثل الشركة فى مركز ورقة كبيرة ، ومنها ارسم فروعاً تغطى موضوعات مثل الأسواق ، والموردين ، والمبيعات ، والأرباح ، والمستهلكين ، ثم ضع ما توصل إليه بحثك على فروع فرعية لتكوين صورة شاملة للمؤسسة .

يمكنك إجراء أى مقابلة عمل وأنت واثق من نفسك ومستعد جيداً إذا تم استخدام خرائط عقل مثل هذه !


الاستعداد
لمقابلة
عمل
لماذا
أنت
مؤهلات
تدريب
خبرة
متعلقات
مفيدة
إيجابية
سمات شخصية
إظهار
بصوت مرتفع
بثقة
بتحفظ
خبرات
طموحات
إنجازات
بحث
الشركة
فهم
ماضي
مستقبل
متوقع
خطاب
شكر
تأكيد
أهداف
ممتعة
مفهومة
سهلة
ممكن تذكرها
انطباعات
أولية
خبرة
أقوى
حماس
بحيوية
ملحوظة
متنوعة
عرض
هوايات
اهتمامات
مهنية
ترفيهية
فنية
رياضية
ثقافية
استعداد
أسئلة
وظيفة
إجابات
دراسية
مواد
أفضل
يوم
ملبس
مناسب
رسمي
غير رسمي
تذكر
مقابلة
ما يقال
وظيفة
كن
رقيقا
مستعدا
تأخير
خذ
كتاب
تحية
ابتسام
وضع
متيقظ
مسترخ
منتبه

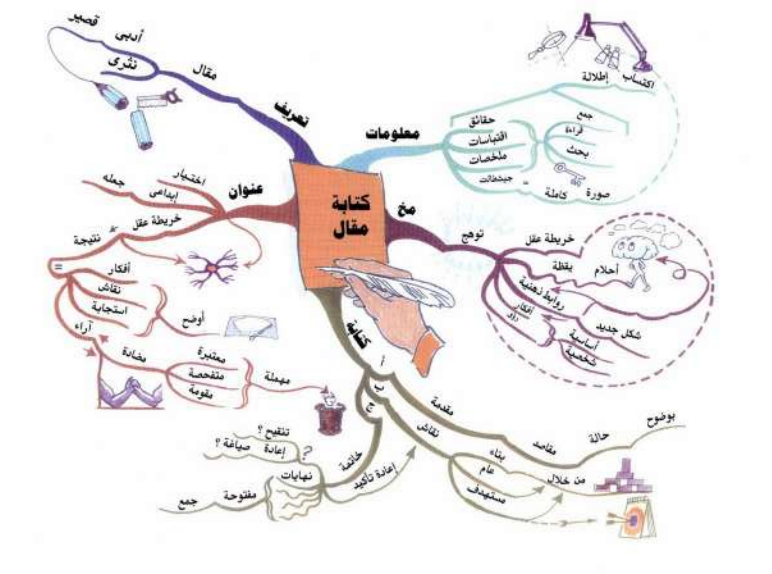
كتابة مقال

تعد خرائط العقل أداة ممتازة لمساعدتك على كتابة مقالات قوية ومركزة . وهى مفيدة جدًا ؛ لأنها تمكنك من رؤية الصورة الكاملة للموضوع محل النقاش ، والتقدير الموضوعى إذا كانت فكرة وبنية مقالك منطقية . وفوائد خرائط العقل لا تقتصر على مساعدتك فى التخطيط لما تعتزم كتابته . ولكنها تعتبر أيضاً أداة مفيدة فى كتابة مقال متكامل : حيث يمكنك الرجوع إليها لتتأكد من أنك لم تبتعد عن الفكرة الأساسية .

ابدأ برسم صورة مركزية تجسد فحوى ما تريد كتابته . فكر فى الأبحاث التى قمت بها ، والمعلومات التى جمعتها منها ، واسمح لعقلك بتأملها . وإذا أصبت ، فأضف فرع " معلومات " إلى خريطة العقل ، واكتب عليه الفكرة الرئيسية للمعلومات التى جمعتها .

ثم ارسم فروعًا على خريطة العقل تمثل المقدمة ، وجسم الموضوع والخاتمة . انظر إلى الأفكار التى دونتها على فرع " معلومات " ، وفكر فى كيفية الربط بينها . وإذا لم تكن تفضل كتابة المقدمة أولاً ، فتفحص فرع " جسم الموضوع " ، وفروعه الثانوية لمساعدتك على بناء الجسم الرئيسى للمعلومات فى النص . وبمجرد إنهاء جسم الموضوع يمكنك العودة لكتابة المقدمة والخاتمة .

استمر فى الرجوع إلى خريطة العقل للتأكد من أن أفكار مقالك تسير بطريقة متماسكة . وبمجرد شعورك بالرضا عن خريطة العقل يمكنك البدء بكتابة المقال ، مع وضع خريطة العقل بجوارك لكيلا تبتعد عن فكرتك الرئيسية .



كتابة مقال
تعريف
مقال
أدبي
نثري
قصير
معلومات
حقائق
اقتباسات
ملخصات
جيشطالت
جمع
قراءة
بحث
صورة
كاملة
اكتساب
إطلالة
مخ
توهج
خريطة عقل
بقظة
أحلام
روابط ذهنية
أفكار
رواد
شكل جديد
أساسية
شخصية
عنوان
اختيار
إبداعي
جمله
خريطة عقل
نتيجة
أفكار
نقاش
استجابة
آراء
أوضح
مضادة
معتبرة
متفحصة
مقومة
مهملة
كتابة
أ
ب
ج
مقدمة
مقاصد
حالة
بوضوح
من خلال
نقاش
بناء
عام
مستهدف
خاتمة
إعادة تأكيد
نهايات
تنقيح ؟
إعادة
صياغة ؟
مفتوحة
جمع

تطبيقات خرائط العقل

استخدام خرائط العقل فى حجرة الدراسة

تعمل " روث " مدرسة لغة أسبانية بمدينة " يورك " ، وهى تستخدم خرائط العقل لمساعدة تلاميذها على تعلم المحادثة باللغة الأسبانية فى المواقف المختلفة :

" دائماً ما كنت أجد خرائط العقل مفيدة فى حجرة الدراسة ، فهى أداة رائعة لتلخيص المعلومات فى صفحة واحدة بطريقة ممتعة وسهلة ، ويبدو أن الطريقة البسيطة لرسمها تسهل عليهم تذكر المعلومات .

كما أجدها مفيدة بصفة خاصة فى تعلم المحادثة فى شتى المواقف، حيث يستطيع تلاميذى كتابة المفردات الرئيسية على صفحة واحدة ، دون الاضطرار لقراءة العبارات من كتبهم كلمة بكلمة .

وعندما يقترب موعد الامتحانات ، فإننا دائماً نرسم خريطة عقل لكل موقف ، وندرس الاحتمالات المختلفة التى قد يتعرضون لها ، ونضيف كل المفردات الضرورية إليها . ويشعر تلاميذى دائماً بالثقة والكفاءة عند أداء امتحاناتهم الشفوية " .

تطبيقات خرائط العقل

خرائط تضفى القوة على خطط العمل

" داوين دونيل " هو صاحب شركة " سليمتون " لأنظمة التخسيس ، ودائماً ما يستخدم خرائط العقل لوضع الخطط لأعماله الناجحة :

" كل خططى التجارية فى الماضى كانت فى شكل قوائم ، وهى طريقة صعبة جداً ؛ لأن العقل لا يتوافق فى عمله مع مثل هذه القوائم . أما إذا وضعت خريطة عقل للأسبوع أو لليوم ، فسوف تستطيع رؤية الطريق الذى ينبغى أن تسلكه لتحقيق هدفك .

وباستخدام خرائط العقل ، فقد وضعت خطة العمل الخاصة بى ، والتى جعلتنى أكون ثروة تبلغ ٢٠ مليون جنيه استرلينى فى بضع سنوات ، فى نصف ساعة . وتعتبر خرائط العقل أداة فعالة ؛ لأنها تمكننا من إضفاء التأثير . والتأثير يعطينا القوة ، والقوة تسمح لنا بتحقيق أهدافنا .

إذا استطعت تعلم كيف تعمل خريطة العقل فسوف تتعلم كيف يعمل عقلك " .

إنشاء مشروع جديد

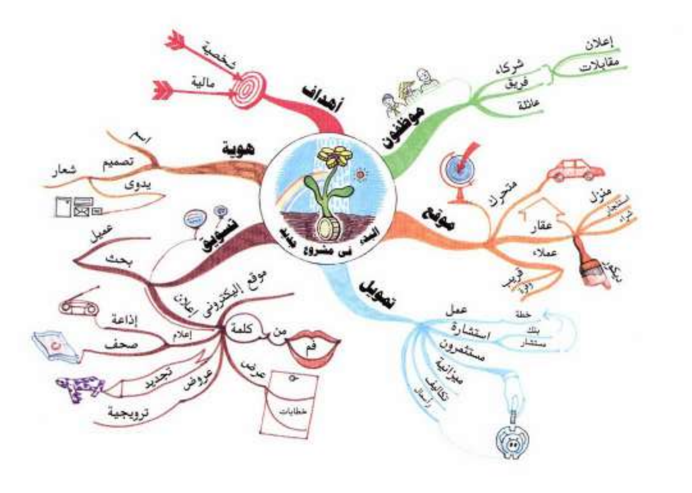
تعتبر خرائط العقل أدوات تخطيط رائعة ، فهى تمكنك من رؤية " الصورة الكاملة " ، وتضمن لك عدم ترك الشىء للمصادفة ، وهل هناك وسيلة أفضل للتخطيط لمشروع جديد ؟

ربما تفكر فى إنشاء مشروع خاص ، مثل محل تجارى أو شركة ، أو ربما تريد فعل شىء على مستوى أصغر ، مثل إنشاء شركة لخدمات مجالسة الأطفال ، أو ناد للأطفال بعد المدرسة . أيا كانت فكرتك ، فإن خرائط العقل تستطيع مساعدتك لوضع خطط أذكى ، وأكثر نجاحاً .

هناك الكثير من الأشياء التى ينبغى مراعاتها عندما تنشئ مشروعاً جديداً ، وقد تكون تلك مهمة محبطة . ومع ذلك ، فإذا استخدمت خريطة عقل يمكنك التأكد من أنك قد فكرت فى كل شىء بدقة قبل بدء المشروع . على سبيل المثال ، أين سيكون موقع مشروعك ؟ هل تحتاج لمكان لإقامة المشروع ، أم ستبدأ من المنزل ؟ وماذا عن موظفيك ؟ هل ستحتاج لتعيين موظفين ، أم ستدير مشروعك وحدك ؟ كيف ستمول مشروعك ؟ هل سيحتاج لرأس مال كبير كى يبدأ ؟ هل تحتاج لاقتراض أموال ؟ كل هذه المسائل يمكن استيضاحها على خريطة عقل ، مع استخدام كلمات رئيسية تعبر عن كل عنصر من العناصر الرئيسية التى ينبغى مراعاتها . وسيسمح لك هذا برؤية المشاكل قبل ظهورها ، مما يعطيك الفرصة لاتخاذ الخطوات اللازمة لتجنبها .

وحينما يبدأ مشروعك يمكنك استخدام خريطة العقل مع معادلة النجاح " تيفكاس " كمرجع دائم للتأكد من أن الأمور تسير فى مسارها الصحيح. فمثلاً ، كثيراً ما تأخذ عمليات التمويل والتدفقات النقدية كثيراً من الوقت والاهتمام ، حتى إنك تنسى كل الأفكار البراقة التى كانت لديك فى المقام الأول . ربما تترك كل الأفكار التسويقية التى كانت لديك ، وتتجه لجانب واحد (والغريب فى الأمر أن هذه المبادرات التسويقية التى أهملتها هى التى تستطيع زيادة عوائدك) . ولكن إذا رجعت إلى خريطة العقل الخاصة على أساس منتظم فلن تنسى أياً من أفكارك الأساسية ، وسوف تكون قادراً على تطبيقها فى الوقت المناسب .

مع وجود خرائط سوف تضع مشروعك على البداية الصحيحة للنجاح .



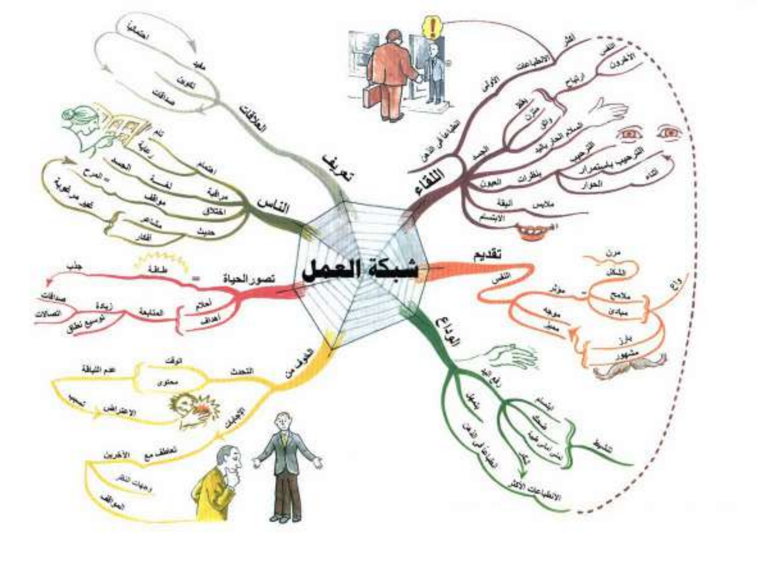
ابدء فى مشروع جديد
أهداف
شخصية
مالية
موظفون
شركاء
فريق
عائلة
إعلان
مقابلات
هوية
اسم
تصميم
شعار
يدوى
تسويق
عميل
بحث
موقع إليكتروني
إعلان
من
كلمة
فم
عرض
خطابات
إعلام
إذاعة
صحف
تجديد
عروض
ترويجية
موقع
متحرك
عقار
منزل
استئجار
شراء
عملاء
تمويل
عمل
خطة
استشارة
بنك
مستشار
مستثمرون
ميزانية
تكاليف
رأسمال

شبكات العمل

يعتبر فن إقامة شبكات العمل شيئاً محورياً فى عالم الأعمال اليوم ، حيث نجد أن تقوية الاتصالات ، وتدعيم العلاقات فى كل خطوات الحياة ، وفى كل أنواع المواقف يمكن أن تعدك للنجاح فى العمل ، والتقدم فى حياتك المهنية لشهور ، أو حتى سنوات من الآن . وبالطبع فإن شبكة العمل تستطيع توسيع وإثراء دائرتك الاجتماعية أيضاً .

وللأسف فإن الكثيرين يخشون فكرة " شبكة العمل " . ومع ذلك فببعض التخطيط والإعداد (ونحن نعرف بالفعل مدى فائدة خرائط العقل فى هذا) ، وببعض " المتابعة " يمكن أن تكون شبكات العمل ممتعة بجانب كونها مفيدة جداً .

إن شبكات العمل تتعلق بالصورة التى يقدم بها المرء نفسه للآخرين . أى نوع من الصور تريد أن تقدم نفسك من خلاله ؟ هل أنت واثق بنفسك ؟ نعم . هل أنت كفء ؟ نعم . هل أنت بارز وجدير بأن يتذكرك الآخرون ؟ بالتأكيد . كيف تستطيع إظهار " صورة ذاتية " جيدة عن نفسك لدى الآخرين ؟ تذكر أن الانطباعات الأولى تدوم ؛ تستطيع ملابسك وجسمك قول الكثير عنك . وبالمثل ، فإن الانطباعات الأخيرة مهمة جداً أيضاً . ينبغى ترك الناس وهم يحملون ذكريات طيبة وإيجابية وجديرة بأن تذكر بعد لقائك بهم . ارسم خريطة عقل لصورتك الذاتية النموذجية ، وكيفية تقديمها للآخرين ، وفكر فى الاستراتيجيات التى تراها مناسبة ، واجمع الأفكار المتعلقة بها .


شبكة العمل
تعريف
العلاقات
اجتماعية
صداقات
الناس
اهتمام
رعاية
تعلم
مراقبة
لغة
الجسد
مواقف
المرح
اختلاف
مشاعر
حديث
أفكار
تصور الحياة
طاقة
جذب
أحلام
أهداف
المتابعة
زيادة
توسيع نطاق
صداقات
اتصالات
الخوف من
التحدث
الوقت
محتوى
عدم اللباقة
الإعتراض
الإجابات
التعاطف مع الآخرين
وجهات النظر
المواقف
اللقاء
الانطباعات الأولى
الأثر
النفس
الآخرون
ارتياح
واثق
متزن
الجسد
السلام الحار باليد
الترحيب
الترحيب باستمرار
الثناء
الحوار
بنظرات العيون
الهيئة
ملابس
الابتسام
انطباعا في الذهن
تقديم
النفس
مرن
الشكل
ملامح
مبادئ
مؤثر
موجه
ممتع
بارز
مشهور
الوداع
رفع اليد
بشغف
ابتسام
ضحك
شكر
انطباعا في الذهن
الانطباعات الأكثر
النشيط

كيف تتذكر كل من تقابلهم ، وتتذكر أسماءهم ، وتعرف تفاصيل عنهم ؟ وكيف قابلتهم ، اهتماماتهم ، وما هى هواياتهم ، ومجال عملهم ؟ هذه أمور سهلة ! مع خرائط العقل !

إذا ذهبت إلى حفل أو مؤتمر ، وتقابلت مع العديد من الأشخاص المهمين بالإضافة إلى ضيوف آخرين ، فارسم خريطة عقل لهذا الحدث بعد انتهائه . ابدأ بصورة مركزية سهلة التذكر لتلخص الحدث . ومن هذه الصورة ارسم فروعاً رئيسية ، واكتب على كل واحد منها اسم شخصية مهمة جدًا ، ثم يمكنك إضافة فروع ثانوية لكتابة تفاصيل عن اهتمامات وعمل كل شخص ، وملامحه البدنية وهكذا .

وبهذه الطريقة ستستطيع " التعرف " على كل شخص فوراً عند مقابلته مرة أخرى ، وسوف يأخذ انطباعاً جيداً عنك لتعرفك عليه ، وتذكره .

يمكنك استخدام هذا الأسلوب قبل الحدث أيضاً لدراسة خلفيات الناس الذين تعرف أنهم سيحضرون ، فالاستعداد سلاح رائع . وإذا استخدمت خرائط العقل لدراسة الضيوف الآخرين ، فسوف تستفيد من معرفتك بهم ، وهكذا لن تتوتر ، وسيبرز نجمك وسط الحضور !

خرائط العقل لحياتك الاجتماعية

إن تنظيم حياة اجتماعية مليئة بالمشاغل قد يكون أمراً يصيب الرأس بالصداع ، ولكن مع خرائط العقل لن تواجه أى تشوش ، أو توتر فى خططك. تماماً كما تفعل مع العمل .

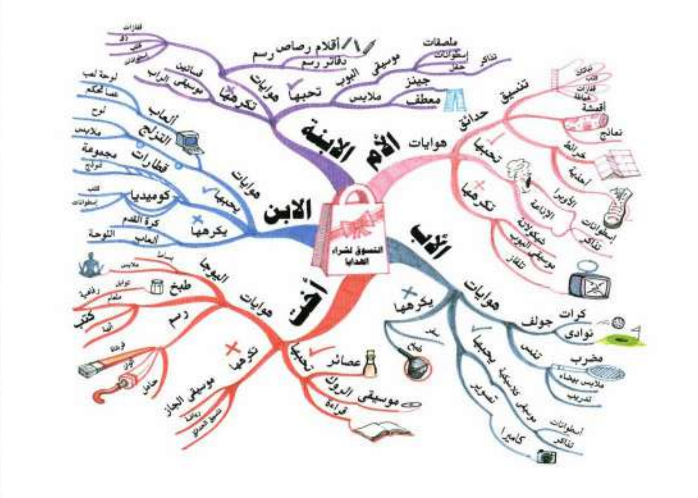


التسوق لشراء الهدايا

يحفل فصل العطلات بالمرح والجمال ، ولكن قد يكون من الصعب شراء هدية تناسب كل شخص . كم مرة ذهبت لشراء هدايا لأسرتك وعدت بشيء يناسبك انت ولا يناسبهم هم ؟ إن خريطة العقل تعتبر أداة ممتازة لتحديد ما تشتريه لأفراد أسرتك وأصدقائك ، ويمكنك ببساطة تحديد الهدية المناسبة لكل شخص . ولن تتعرض لخطر نسيان أى شخص !

ابدأ برسم صورة مركزية ترمز إلى الهدايا . ثم أضف فروعاً رئيسية تمثل الأشخاص الذين تريد شراء هدايا لهم ، ثم ضع تفاصيل عن كل واحد منهم فى فروع ثانوية . هل لهم هوايات ؟ إذا كان الأمر كذلك ، فأى نوع من الهدايا ترى أنها تناسب تلك الهواية ؟ ما الذى يحبونه ، وما الذى يكرهونه ؟ ما الذى اشتريته لهم فى العطلة الماضية ؟ هل أعجبوا به ؟ هل تستطيع شراء شيء مكمل لما أحضرته لهم فى السابق ؟ هل اقترحوا عليك أى اقتراحات ؟ هل سمعتهم يتمنون شيئاً هذا العام ؟ أضف فرعاً يلخص الخيارات الممكنة ، وبعد تجميع الأفكار حول أحدهم ، ابدأ تجميع الأفكار حول الشخص التالى ، وهكذا حتى يتم رسم خرائط عقل لاحتياجات الجميع .

مع خرائط العقل سوف تكون قادراً على شراء هدايا تناسب جميع أفراد الأسرة . ولكن تذكر ضرورة إخفائها بعيداً عن عيون الفضوليين ! خذ خريطة العقل معك حينما تذهب للتسوق ، وضع علامة أمام كل شخص تجد هديته المناسبة له .



التسوق لشراء الهدايا
الأم
هوايات
حدائق
تنسيق
أقمشة
نماذج
تحبها
خرائط
أحذية
تكرهها
الأوبرا
الإذاعة
شيكولاتة
موسيقى البوب
تلفاز
إسطوانات
تذاكر
الأب
هوايات
جولف
كرات
نوادي
تنس
مضرب
ملابس بيضاء
تدريب
يحبها
موسيقى كلاسيكية
تصوير
كاميرا
إسطوانات
تذاكر
يكرهها
أخت
هوايات
تحبها
عصائر
موسيقى الروك
قراءة
تكرهها
موسيقى الجاز
اليوجا
طبخ
رسم
كتب
الابن
هوايات
يحبها
ألعاب
التزلج
لوح
ملابس
قطارات
مجموعة
كوميديا
كتب
إسطوانات
يكرهها
كرة القدم
ألعاب
اللوحة
لوحة لعب
عصا التحكم
الابنة
هوايات
تحبها
أقلام رصاص رسم
دفاتر رسم
موسيقى البوب
ملصقات
إسطوانات
تذاكر
حفل
ملابس
جينز
معطف
تكرهها
موسيقى الراب
فساتين

الفصل ٦ : خرائط العقل للنجاح فى الحياة اليومية

تطبيقات خرائط العقل

تصميم حجرة أطفال

استخدم " جوش " وزوجته " ستيفانى " خرائط العقل لتصميم حجرة لطفلهما قبل ولادته :

" الحجرة التى أردنا استخدامها كحجرة لطفلنا كان يستخدمها " جوش " للمذاكرة لسنوات طويلة ، وكان من الصعب تخيل تحويلها إلى حجرة لطفلنا ، حيث كانت تعج بالأوراق والكتب .

وذات مساء وبينما كنا نتجاذب أطراف الحديث بعد تناول العشاء قررنا رسم خريطة عقل لكيفية تغيير الحجرة ، وجعلها مناسبة لطفلنا . ثم ما لبثت أفكارنا أن تدفقت بغزارة حتى إننا اضطررنا لاستخدام ورقتين أخريين ، وإضافتهما للورقة الأصلية التى رسمنا عليها خريطة العقل .

وفجأة استطعنا رؤية إمكانيات حجرة مكتب " جوش " الصغيرة والفوضوية . حتى إننا قد أتينا بحلول لما نستطيع فعله بكل شىء نخرجه من هذه الغرفة .

لا أستطيع القول بأننا قد استخدمنا كل الأفكار التى وضعناها على خريطة العقل . فمثلاً وضع نافورة صغيرة فوق سلة المهملات كانت فكرة مبالغا فيها بعض الشىء ! ولكن قطعاً ساعدتنا خريطة العقل على التخطيط لعمل أفضل حجرة ممكنة لطفلنا " .

تطبيقات خرائط العقل

الموازنة بين العمل والحياة

" روزاليند جور " أم عاملة تعمل بقطاع الإنتاج التليفزيونى بقناة " بى بى سى " ، وهى تستخدم خرائط العقل للحفاظ على التوازن بين عملها وحياتها الأسرية :

" لقد غيرت خرائط العقل حياتى تماما ، فبصفتى أما عاملة كنت دائما مشتتة فى اتجاهات مختلفة ، لذا إذا وضعت خريطة عقل منزلية بها فروع تمثل " العمل " ، وفروع تمثل " الأطفال " ، وكل المسئوليات الأخرى التى تقع على عاتق الأم العاملة ، فلن أنسى أى شيء . وإذا قلت لنفسك " يجب أن أحجز موعداً عند طبيب الأسنان " ، فيجب وضع هذه العبارة على الفرع المناسب بخريطة العقل .

وفى العمل ، عندما أبدأ أى مشروع جديد ، يكون لدى مجموعة متنوعة من المعلومات ، ومن ثم يجب أن يتم تصنيفها ، وتحديد مهمة كل واحد من مرؤوسى . وأنا أستخدم خرائط العقل وهى فعالة حقا ، فكل واحد من مرؤوسى مسئول عن فرع من فروع خريطة العقل ، بينما أراقب أنا العمل فى الصورة المركزية . إنها مفيدة جداً " .

حفل زفاف ابنتك

كأى أب وأم نظما حفل زفاف ابنتهما فإنكما تعرفان أن يوم الزفاف يستلزم استعدادات رهيبة . وكلما كان الحفل تقليدياً ، استلزم استعدادات أكثر تعقيداً ، والتى تبدأ قبل شهور ، إن لم يكن قبل سنة كاملة من الحفل !

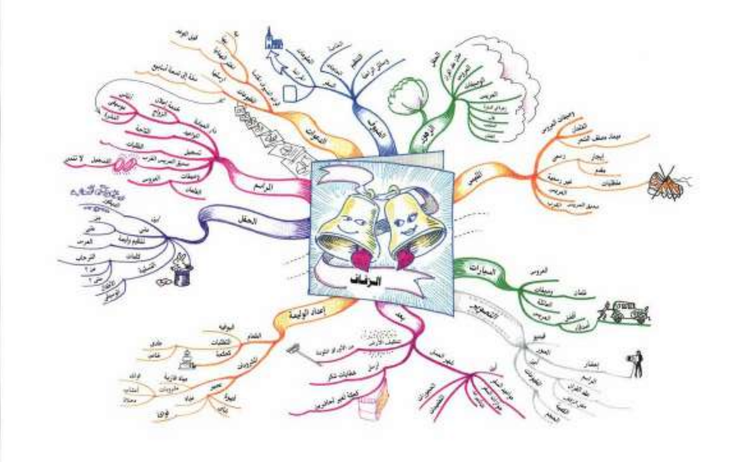
فهناك الكثير الذى يجب عليك تذكر فعله .

يجب اختيار تاريخ للحفل ، كم عدد أصدقاء العروس أو الحضور ؟ ما نوع الموسيقى التى ستستمعون إليها ؟ كم عدد الضيوف المناسبين إذا كان المكان صغيراً ؟ يجب حجز المكان الذى سيقام فيه الحفل (غالباً قبل موعد الحفل بفترة !) وكل الترتيبات الخاصة بالطعام . كما يجب اختيار الفستان .

كذلك يجب إحضار الزهور ، واستئجار السيارات ، وإعداد قوائم الضيوف ، وإرسال الدعوات ، وترتيب أمر الصور الفوتوغرافية و .... و .... و ....

ولحسن الحظ ، فإن رسم خريطة عقل شاملة لهذا الحدث الكبير يمكن أن يقلل عبء العمل ، ومستوى التوتر إلى حد كبير . ابدأ برسم صورة مركزية ، ومنها ارسم فروعاً رئيسية تمثل الجوانب الرئيسية لحفل الزفاف : الحفل ، واستقبال الضيوف ، والفستان ، والزهور ، والضيوف ، والدعوات وهكذا . أما الفروع الثانوية فيمكن أن تمثل التفاصيل ، وما ينبغى فعله ، ووقته المناسب .

إن رسم خريطة عقل مثل هذه سيساعدك على أن يمر هذا اليوم بسلام ودون مشاكل ، وسوف يسمح لكم جميعاً بالاسترخاء ، والاستمتاع بهذه المناسبة السعيدة .



الزفاف
الزهور
الضيوف
الدعوات
المراسم
الحفل
إعداد الوليمة
بعد
التصوير
السيارات

رسم خرائط عقل للحياة

التخطيط للمناسبات الأسرية

تستخدم إحدى صديقاتى العزيزات خرائط العقل للتخطيط لكل مناسباتها الأسرية اليومية ، والأسبوعية ، والسنوية ، والمناسبات الخاصة أيضاً .

وهى تضع خرائط العقل فى مكان يعرف بملتقى الأسرة ، ويسهل إيجادها فيه بسهولة : على باب الثلاجة !

وسوف أتركها لتصف لكم كيف تستخدمها ، ولأى غرض تستخدمها ، وفوائد استخدامها .



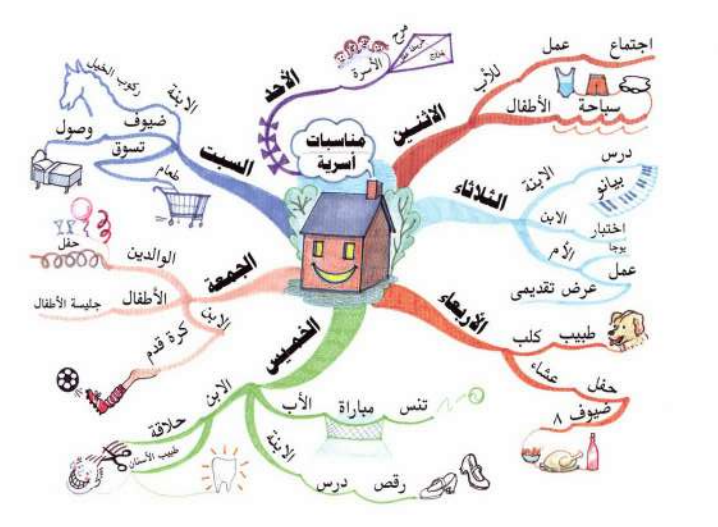
" قبل أن أسمع بخرائط العقل كانت حياتى مرتبكة ! وأنا أعتبر نفسى نموذجاً للمرأة فى القرن الواحد والعشرين ، حيث أريد كل شىء ! فأنا زوجة وأم ولدى حياتى المهنية ، وأحب الحفاظ على أناقتى ، وأحب حياتى الاجتماعية . كل هذه الأمور ذات أهمية متساوية بالنسبة لى ، وأنا أستمتع بالالتزامات والنجاحات ، وبالقطع لا أريد إهمال أى شىء ، حتى أنشطة ابنى المهمة ، سواء كانت المذاكرة استعداداً للامتحانات ، أو حضور حفل مدرسى ، أو مساعدته فى مشروع الرسم ، أو التأكد من حلاقة شعره فى الوقت المناسب لالتقاط صورة له فى المدرسة !

ومع ذلك فقد أدركت أن الرغبة فى عمل كل شىء تعنى أنه يجب على أن أكون على كفاءة عالية فى تنظيم شئونى بالمنزل ، فبينما أعد حقيبتى لاجتماعات اليوم التالى ، هل تذكرت إحضار حلة زوجى من محل الغسيل الجاف ليحضر بها اجتماعاً مهماً فى اليوم التالى ، أو أن موعد الكلب

مع الطبيب البيطرى فى الساعة الثالثة مساء وهو الموعد الذى سأكون أثناءه فى اجتماع مهم ، إذن من الذى سيأخذه ؟ ومتى سيتوافق مع أى يوم فى جدول المدرسة لابنى ؟ اذا كان الغد يوافق يوم الأربعاء فسوف يحتاج للحذاء الرياضى ، وآلة البيانو الخاصة به ، وسوف يحتاج لمن يصطحبه من المدرسة فى وقت متأخر عن المعتاد ، حيث سيتدرب على حفل موسيقى ستقيمه المدرسة ، ثم عندما يعود إلى المنزل سيكون معه واجب مدرسى يجب إنهاؤه قبل العشاء ، ثم الاستحمام ، ثم النوم ! آه ، وسوف تزورنا أمى ليومين ، يجب أن أتأكد من أن حجرة الضيوف جاهزة ، وأغطية السرير نظيفة ، وإعداد كمية أكبر من الطعام ، وأرسل مقدم الحجز للمكان الذى سنقضى فيه العطلة السنوية ، وإلا سيتم إلغاء الحجز ! ويجب أن أتذكر الاتصال بـ " سوزى " لأخبرها بأننى لن أستطيع مشاركتها درس اليوجا بسبب كل مشغولياتى التى ذكرتها آنفا .

فى معظم الأحيان نصاب بالارتباك والحيرة (مع مكالمة هوجاء من المدرسة لتخبرنى بأنه قد تم نسيان شىء مهم كالأدوات المدرسية ، أو مكالمة عصبية من زوجى تذكرنى بعشاء العمل المهم ، والذى كنت قد نسيته فعلاً) . ثم سمعت عن خرائط العقل ولم أكن أعرف شيئاً عنها ، ولكننى اشتريتها على أساس أننا نستطيع توضيح واجباتنا اليومية أو الأسبوعية على ورقة واحدة ، بحيث نعرف جميعاً ما يفعله الآخرون ، وما يحتاجون إليه بالضبط ، وقد غيرت تلك الخرائط حياتى تماماً ! فأنا الآن أضع خريطة عقل على باب الثلاجة بحيث يمكن رؤية مهام الأسبوع بالكامل ، ونشترك كلنا فى إعدادها فى عطلة نهاية الأسبوع ، بحيث تشمل جميع أيام الأسبوع المقبل ، ونضيف إليها ما يستجد من أعمال خلال الأسبوع . لم أكن أعتقد أن حياتى كانت ستسير بهذه الكفاءة " .

يتضح من كلام صديقى أن خريطة العقل تعد أسلوباً رائعاً لتدوين كل ما يجب عليك عمله بطريقة جذابة ومنظمة . يمكنك إذن أن ترسم خريطة عقل شاملة للأسبوع المقبل (تمثل فيها الفروع الرئيسية أيام الأسبوع ، مثل خريطة العقل الخاصة بصديقتى) أو ترسم عدداً من خرائط العقل المصغرة تغطى جوانب أنشطتك المستقبلية . وسوف تمكنك هذه الخرائط من التحكم فى مستقبلك ، وتساعدك على التخطيط بسهولة وفاعلية أكبر .



مناسبات
أسرية
الاثنين
للأب
عمل
اجتماع
الأطفال
سباحة
الثلاثاء
الابنة
درس
بيانو
الابن
اختبار
الأم
يوجا
عمل
عرض تقديمي
الأربعاء
طبيب
كلب
عشاء
حفل
ضيوف ٨
الخميس
الأب
مباراة
تنس
الابنة
رقص
درس
الابن
حلاقة
طبيب الأسنان
الجمعة
الوالدين
حفل
الأطفال
جليسة الأطفال
الابن
كرة قدم
السبت
الابنة
ضيوف
ركوب الخيل
وصول
تسوق
طعام
الأحد
الأسرة
مرح

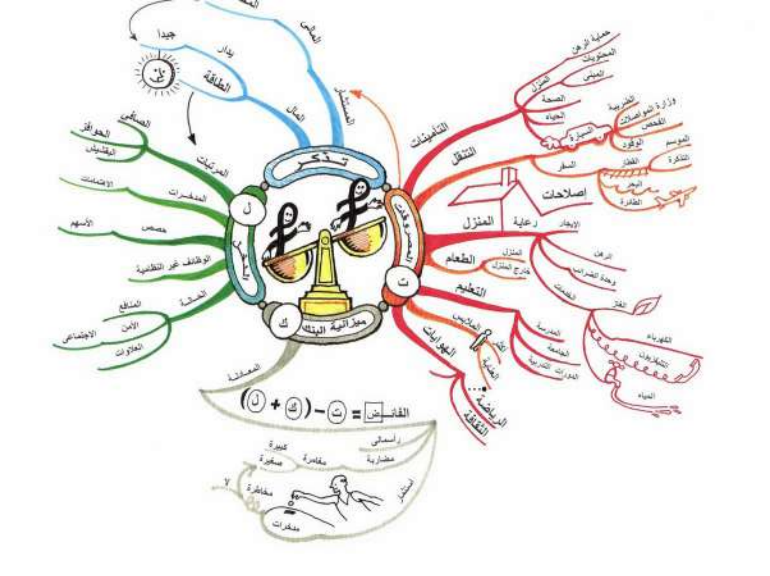
التخطيط لميزانية

تعتبر الإدارة المالية الذاتية أحد جوانب الحياة التى تصيب الكثيرين بالصداع ، وغالباً ما يقع الناس فى المتاعب بسبب عدم رغبتهم فى النظر إلى أوضاعهم المالية . فهم يعتقدون أن الأمور ستسير على ما يرام من تلقاء نفسها ، ولكنهم يعيشون فى خوف دائم من الفواتير ، وبيانات بطاقات الائتمان ، وتلك المصاريف غير المتوقعة ، والتى قد تفوق تخيلاتهم . والأمر مهم حتى إن كنت ذا دخل كبير ، فحتى الموظفون الذين يتقاضون مرتبات كبيرة قد يجلبون لأنفسهم الكوارث عن طريق الخطط المالية غير المناسبة .

ينبغى أن يكون فن وضع الميزانيات جزءاً لا يتجزأ من حياتك . وفى حقيقة الأمر ؛ ستجد أن وضع الميزانيات أمر فى غاية البساطة بمجرد أن تنظم نفسك وأوضاعك المالية . وتكمن القضية كلها فى التأكد من أنك تعرف بدقة متى ستتسلم الأموال الداخلة إليك (أجورك ، أو مرتبك ، أو فوائد من مدخرات بنكية ، أو معاشك ، أو أى أرباح من أسهم تمتلكها ... إلخ) ومتى ستدفع فواتيرك المنتظمة .

وخريطة العقل سوف تساعدك على تتبع نفقاتك المنتظمة . ارسم فروعاً رئيسية تمثل تكاليف الإسكان (إيجار ، ضرائب عقارية ، رهن عقارى ... إلخ) والتأمين (على السيارة ، على الصحة ، على الممتلكات) والسفر (تذاكر موسمية ، بنزين) والمرافق (غاز طبيعى ، مياه كهرباء) والطعام ، والأنشطة الترفيهية ، والهوايات . يمكنك إضافة فروع ثانوية تذكر عليها التفاصيل عندما يحين موعد دفع كل فاتورة .

وبهذه الطريقة سوف تكون قادراً على رؤية كم ومتى سيكون لديك فائض فى الدخل يزيد على النفقات ، وهو الأمر الذى يمكن أن ينقذك عندما تريد قضاء إجازة ، أو يحين موعد التقاعد .



تذكر
المصروفات
ميزانية البيت
ت
ك
ل
التأمينات
التنقل
إصلاحات
رعاية المنزل
الطعام
التعليم
الهوايات
الرياضة
الثقافة
حماية الرهن
المحتويات
المبنى
المنزل
الصحة
الحياة
وزارة المواصلات
الضريبة
الفحص
الوقود
السيارة
الموسم
التذكرة
القطار
السفر
البحر
الطائرة
الإيجار
الرهن
وحدة الضرائب
الخدمات
المنزل
خارج المنزل
الغاز
الكهرباء
التليفونات
المياه
المدرسة
الجامعة
الدورات التدريبية
الملابس
العناية
المرتبات
المدخرات
الأسهم
حصص
الوظائف غير النظامية
العائلة
المنافع
الأمن
الاجتماعى
العلاوات
الصافى
الحوافز
البقشيش
الاهتمامات
الطاقة
يدار
جيدا
المال
المالى
المعادلة
القائض = ت – (ك + ل)
رأسمالى
مضاربة
مغامرة
كبيرة
صغيرة
مخاطرة
مدخرات
استثمر

الحل الإبداعى للمشاكل

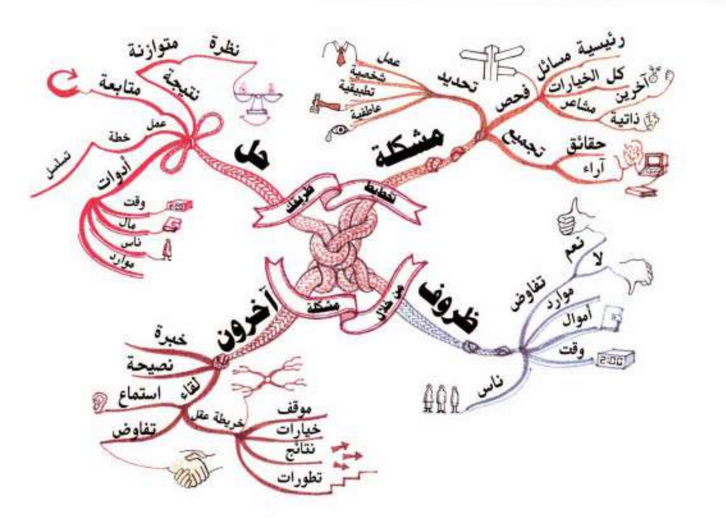
غالباً ما توجد المشاكل عقداً داخل ذهنك ! وفى كل مرة تفكر فيها ، تظهر جوانب جديدة للمشكلة ، أو يبدو لك أن الحلول التى فكرت فيها بالفعل غير مثالية .

إذا كنت تعانى مع ذلك اللغز المحير ، فإن خريطة العقل تستطيع مساعدتك على إنارة طريقك وسط الظلام .

من صورة مركزية تمثل المشكلة ارسم فروعاً رئيسية تحدد بالضبط ما الذى يجعل المشكلة بهذا التعقيد ، وما هى الحلول الممكنة ، وأين تستطيع طلب مساعدة أو نصيحة شخص متخصص ، والحل المثالى من وجهة نظرك ، وأى ظروف تحد من خياراتك ، المال ، والوقت ، والآخرون وهكذا .

وسوف يساعدك ذلك على توضيح المشكلة وحلولك الممكنة ، كما سيسمح لك بالربط بين الجوانب المختلفة للمشكلة . فقد تجد أن أحد الحلول له علاقة بالعديد من الجوانب المختلفة للمشكلة . يحتاج هذا بالطبع إلى المزيد من الشرح .

غالباً ما تساعد كتابة المشكلة على تصور أبعادها . ومع خرائط العقل سوف تحظى بمزية كبيرة ، ذلك لأنها تحاكى طريقة العقل الطبيعية فى التفكير فى المشاكل .


مشكلة
تخطيط
تحديد
عمل
شخصية
تطبيقية
عاطفية
فحص
رئيسية مسائل
كل الخيارات
آخرين
مشاعر
ذاتية
تجميع
حقائق
آراء
حل
طريق
نظرة
متوازنة
نتيجة
متابعة
عمل
خطة
تسلسل
أدوات
وقت
مال
ناس
موارد
ظروف
من خلال
لا
نعم
تفاوض
موارد
أموال
وقت
ناس
آخرون
مشكلة
خبرة
نصيحة
لقاء
استماع
تفاوض
خريطة عقل
موقف
خيارات
نتائج
تطورات

وضع تصور وهدف للحياة

عند نقطة معينة فى حياة كل إنسان تظهر أحداث تجبر الناس على إعادة تقييم تصورهم لحياتهم : ميلاد طفل ، أو حفيد ، أو الإصابة بمرض خطير ، أو (الأقل مأساوية) تغيير الحياة المهنية ، أو عيد ميلاد مهم . غالباً ما تكون هذه اللحظات أوقاتاً للتفكير أو اتخاذ قرارات جديدة .

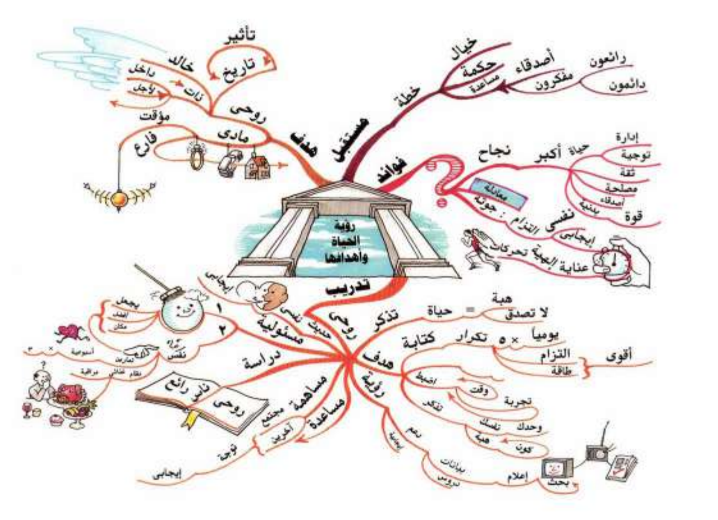
خذ بعضاً من الوقت الآن ، واجلس وفكر فى تصورك لحياتك .

ما المهم بالنسبة لك ؟ من الشخص المهم بالنسبة لك ؟ ما القيم التى تحيا عليها ؟ ما الذى تود تغييره فى حياتك ؟ ما التحسينات التى تود إدخالها على صحتك ، ونظامك الغذائى ، وتعليمك ، وحياتك الاجتماعية ، ومستقبلك ؟

دون إجاباتك على خريطة عقل ، وفكر فى كيفية عمل هذه التغييرات التى تريدها : العودة للجامعة ، أو بدء نظام للياقة البدنية ، أو تناول طعام صحى أكثر ، أو تفعيل حياتك الاجتماعية بشكل أكبر ، أو مقابلة أصدقائك بشكل أكثر انتظاماً .

ومن فوائد التصور الجديد للحياة ، التمتع بالمزيد من الثقة بالنفس ، ووجود إحساس أفضل بهدفك ، والشعور بالمزيد من الطاقة والسعادة .

علق خريطة العقل الكاملة فى مكان يسهل رؤيتها فيه مثل تعليقها فوق مكتبك ، أو على باب مطبخك .



رؤية الحياة وأهدافها
هدف
مستقبل
فوائد
تدريب
روحى
مادى
تأثير
تاريخ
خالد
داخل
لأجل
ذات
مؤقت
فارغ
خطة
خيال
حكمة
مساعدة
أصدقاء
مفكرون
رائعون
دائمون
نجاح
حياة أكبر
إدارة
توجية
ثقة
مصلحة
أصدقاء
بدنية
قوة
معادلة
جولة
التزام
نفسى
إيجابى
عناية البهية تحركات
إيجابى
حديث نفسى
روحى
تذكر
حياة
هبة
لا تصدق
كتابة
تكرار
٥ × يومياً
التزام
طاقة
أقوى
هدف
رؤية
اضبط
وقت
تجربة
تذكر
نفسك
وحدك
هبة
كون
دعم
إيجابية
بيانات
دروس
إعلام
بحث
مسئولية
١
٢
يجعل
مكان
نفس
دراسة
ناس رائع
روحى
مساهمة مجتمع
مساعدة
آخرين
توجة
إيجابى

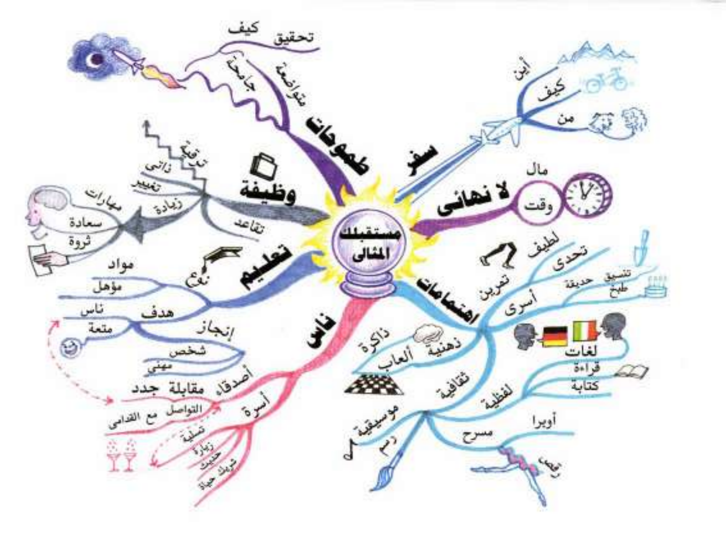
صنع مستقبلك المثالى

لقد أصبحت الآن واعياً بالقوة الخارقة لخرائط العقل . وبجانب الاستخدامات الأخرى فإن خرائط العقل تساعدك على التحكم فى مستقبلك .

ربما تعرف بالفعل حقيقة أنك " تحقق كل ما تؤمن أنك قادر على تحقيقه " . وتستطيع خريطة العقل . بصفتها أذكى أداة تفكير فى العالم . مساعدتك على التفكير بشكل جيد فى كل ما تريد . وخريطة عقل مثل هذه ستزيد من احتمالية تحقيق ما تود تحقيقه !

ومن ثم فإن مهمتك التالية هى أن تدع خيالك يتدفق ! تخيل أن لديك وقتاً غير محدود ، ومصادر وطاقة غير محدودة ، وأنك تستطيع فعل كل ما تتمناه للأبد . مرة أخرى استخدم ورقة بيضاء كبيرة ، وارسم صورة فى مركزها تمثل جوهر مستقبلك المثالى ، وكون خريطة عقل (أو عشر خرائط !) حول كل تلك الأشياء التى تود تحقيقها إذا لم يكن هناك حدود لخيالك .

وخريطة العقل للمستقبل المثالى تشمل كل تلك الأشياء التى حلمت بفعلها فى أى مرحلة من حياتك . وبعض من أكثر الأحلام شيوعاً تشمل السفر ، وتعلم لغة جديدة ، وتعلم العزف على آلة موسيقية ، والرسم ، والكتابة ، وتعلم رقصات جديدة ، واستكشاف موضوعات جديدة ، وممارسة رياضات ، وأنشطة ذهنية وبدنية جديدة . (إحدى الطرق المفيدة لإعداد عقلك لرسم خريطة العقل هذه هى أن ترسم خريطة عقل سريعة لكل شىء لا تريده فى مستقبلك المثالى) .



مستقبلك المثالى
طموحات
متواضعة
جامحة
تحقيق
كيف
سفر
أين
كيف
من
لا نهائى
مال
وقت
اهتمامات
لطيف
تحدى
تمرين
أسرى
حديقة
تنسيق
طبخ
لغات
قراءة
كتابة
لفظية
ذهنية
ذاكرة
ألعاب
ثقافية
موسيقية
رسم
مسرح
أوبرا
رقص
ناس
أصدقاء
مقابلة جدد
التواصل مع القدامى
أسرة
تسلية
زيارة
حديث
شريك حياة
تعليم
نوع
مواد
مؤهل
هدف
ناس
متعة
إنجاز
شخص
مهنى
وظيفة
ترقية
ذاتى
تغيير
زيادة
تقاعد
مهارات
سعادة
ثروة

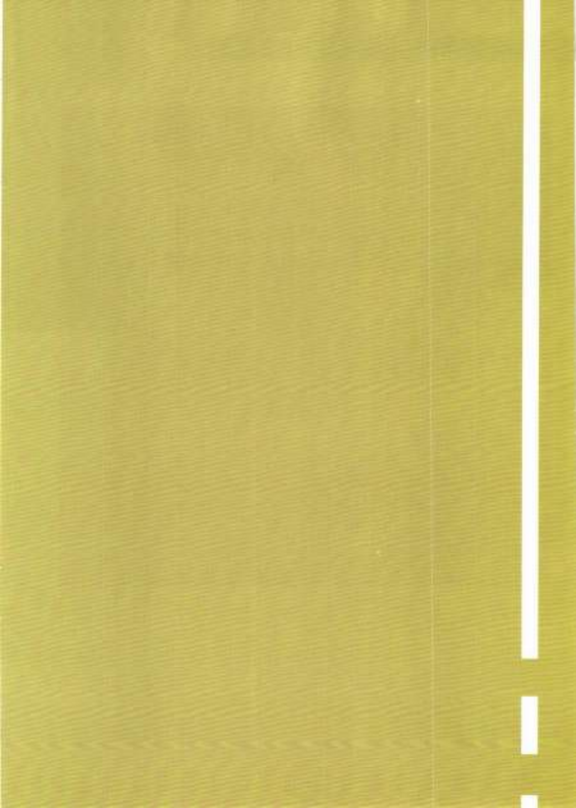
هناك موضوعات مقترحة لفروعك الرئيسية تشمل : المهارات ؛ والتعليم ؛ والأصدقاء ؛ والأسرة ؛ والعمل ؛ والهوايات ؛ والأهداف . ارسم خريطة عقل لباقى حياتك كما لو أن جنيًا قد خرج من المصباح السحرى وقال لك : إذا رسمت خريطة عقل لمستقبلك المثالى ، فسوف يتحقق لك كل ما تتمناه !

عندما ترسم خريطة العقل هذه ، احرص على إعطاء عقلك الحرية الكاملة ، وارسم خريطة عقل لكل ما تحب فعله كما لو كنت تلك وقتاً ومالاً غير محدود .

ضع على خريطة العقل هذه أكبر كم ممكن من الألوان والصور لكى تحفز تفكيرك الإبداعى .

وهناك أيضاً خريطة العقل المصغرة التى يمكنك رسمها بينما ترسم خريطة العقل لمستقبلك المثالى . وعلى تلك الخريطة المصغرة قم برسم يوم مثالى فى مستقبلك . ارسم خريطة عقل مستخدماً ساعة كصورة مركزية ، ثم ارسم كل العناصر الرئيسية لذلك اليوم المثالى ، وبعد الانتهاء من تلك الخريطة اجعل جميع أيامك فى حياتك الواقعية مثل ذلك اليوم المثالى .

عندما تنتهى من رسم خريطة عقل لمستقبلك المثالى ، استخدمها كحافز ومرشد لإضفاء الجمال ، والأمل على مستقبلك الواقعى الذى ستعيشه ، وتصنعه فى الوقت نفسه . قرر تحقيق ما يمكنك تحقيقه منها . وقد وجد الكثير من الناس الذين جربوا خرائط العقل هذه أنها ناجحة جداً فى تغيير حياتهم ، وجعلهم أكثر سعادة ونجاحاً . وفى غضون بضع سنوات (أو أقل !) من رسم خرائط العقل الخاصة بهم وجدوا أن ٨٠٪ من أحلامهم قد تحقق !





الخاتمة

أنت الآن تمتلك بين يديك أداة التفكير التى تستطيع تغير ع تفكيرك إلى الأبد .

وعندما تستخدم خرائط العقل بشكل يومى ، سوف تجد أن حياتك قد أصبحت أكثر إنجازاً ونجاحاً على كل المستويات ، حيث :

- يمكنك تحقيق ما تريد تحقيقه .
- يمكنك أن تصبح إنساناً مبتكراً للأفكار الخلاقة .
- يمكنك أن تصبح أكثر كفاءة وإنتاجاً .
- يمكنك جعل أحلامك حقيقة .

وشأنها شأن خريطة الطريق ، سوف تساعدك خرائط العقل على التحرك نحو هدفك .

كما رأينا عبر هذا الكتاب ، فإن خرائط العقل فعالة جدًا ؛ لأنها تعمل بالتوافق مع عقلك ، وطريقته الطبيعية للعمل : فهى تجسيد لشبكات العمل الرائعة ، وخرائط العقل المتفجرة بالفكر الموجودة داخل عقلك . باختصار ، تتوافق خرائط العقل مع تعطش العقل للخيال والربط الذهنى . ولهذا فإن رسم خرائط العقل يعتبر مشروعاً ، ومغامرة ، تعاونياً بين ما يدور بذهنك ، وما تفعله على الورق .

وكما تعرف الآن ، فإنه ليس هناك حدود لعدد الأفكار ، والروابط التى يستطيع ذهنك تكوينها ، الأمر الذى يعنى أنه ليس هناك حدود للطرق المختلفة التى تستطيع أن تستخدم بها خرائط العقل .

أتمنى لك النجاح والسعادة فى رحلتك مع خرائط العقل فى عالم عقلك .

تونى بوزان

التعلم والتفكير فى القرن الحادى والعشرين

- لتحقيق أقصى استفادة من عقلك .
- التدريب داخل الشركة .
- لإصدار التراخيص للشركات والمدربين المستقلين .
- للمشاريع ، والحلقات النقاشية " المفتوحة " .
- للحلقات التعليمية .

إننا المؤسسة الوحيدة التى تستطيع إصدار تراخيص باستخدام خرائط العقل ، والعلامات التجارية المرتبطة بها .

لمعرفة كافة التفاصيل عن برامج بوزان التعليمية ، ولمعرفة معلومات عن حزمة المنتجات " صديقة العقل " والتى تشمل :

- كتباً
- برامج إلكترونية
- شرائط مسموعة ومرئية
- مواد تكميلية

أرسل إلينا لتحصل على الكتيب الإعلامى الخاص بنا .

اتصل بنا على :

Email: Buzan@BuzanCentes.com

Website: www.BuzanCentres.com

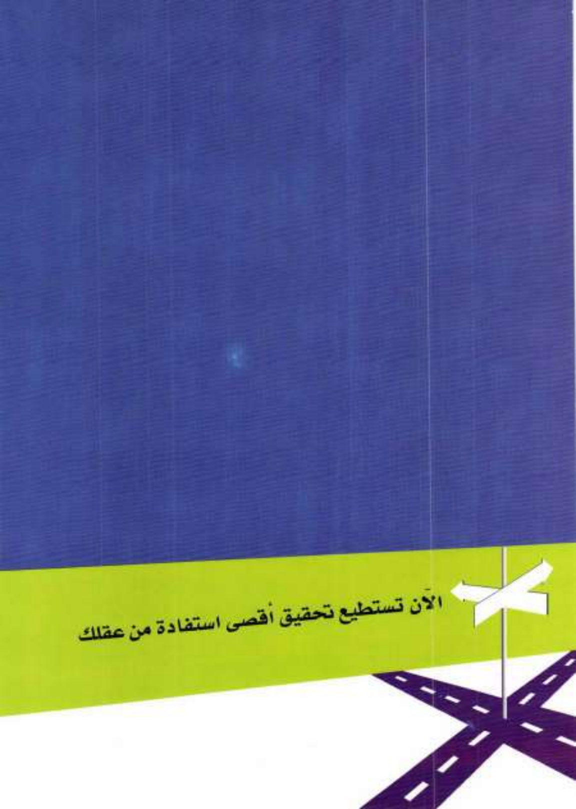
أو

مراكز بوزان المحدودة :

Parkstone Road 54
Poole . Dorset BH15 2PG

مراكز بوزان

PO Box 4 . Palm Beach
Florida
FL 33480 . USA



الآن تستطيع تحقيق أقصى استفادة من عقلك